Álvaro Vargas

NUTRICIÓN PRÁCTICA

Para tu día a día

Nutrición práctica

Para tu día a día

Álvaro Vargas

Copyright © 2016 Álvaro Vargas.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual

Primera edición: octubre, 2016

Imagen de portada: Marina Grau

Contacto:

hola@alvarovargas.net

www.alvarovargas.net

A Ron, un perrito que me ayudó a mirar de nuevo a la vida.
Gracias por tu cariño inagotable.

Índice de contenido

01. Introducción
02. La Digestión
    El aparato digestivo
03. Los Hidratos De Carbono
    Hidratos simples o malos
    Hidratos complejos o buenos
    La importancia de la fibra
04. Las Proteínas
    Proteínas animales
    Lácteos
    Leches de origen vegetal
    Proteínas vegetales
    Alimentos vegetales ricos en proteínas
    Frutos secos
    Otros vegetales ricos proteínas
05. Las Grasas
    Tipos de grasas
    El colesterol
06. Las Vitaminas
    Vitaminas liposolubles
    Vitaminas hidrosolubles
07. Los Minerales
    Oligoelementos
    Algas
    Especias
08. La Sal Y El Sodio
09. El Agua Y Otras Bebidas
10. La Dieta Perfecta
11. El Cocinado De Los Alimentos
12. Saber Leer Las Etiquetas De Los Alimentos
    Conservantes, colorantes y edulcorantes [los famosos E]
13. Buenos Hábitos Para La Salud
    Meditación
    ¿A qué hora realizar las comidas?
    Dormir bien
    Comer 5 veces al día
    El ejercicio físico
14. Malos Hábitos Para La Salud
    Tabaquismo
    Alcohol

Sedentarismo
Estrés
15. Alimentos Recomendados Para Diferentes Partes Del Organismo
Cerebro
Corazón
Estómago
Hígado
Intestinos
Pulmones
Piel
Huesos
Ojos
Riñones
Sistema inmunológico
16. 20 Alimentos Imprescindibles
17. Recetas
Entrantes
Ensaladas
Legumbres
Cereales
Bebidas Y Dulces
Bibliografía

01. Introducción

Cada día a través de las redes sociales, prensa, radio, televisión, nos llegan decenas de vídeos, noticias, entrevistas, nuevos estudios sobre nutrición, resultando realmente difícil seleccionar aquello que es importante para una buena alimentación. El objetivo principal de este libro es ordenar toda esa información, explicar de manera didáctica, sencilla y directa los principios fundamentales, las bases de la nutrición para que las tengas mucho más claras, para que conozcas qué nutrientes son imprescindibles, cuáles son las fuentes más recomendables para obtenerlos, cuáles no, para que aprendas la mejor forma de nutrirte, de aprovechar aquello que comes.

Deseo que sea un libro de consulta habitual, que cada vez que tengas una duda lo revises, que lo manosees, que subrayes lo que te parezca más interesante, que realmente te resulte útil en tu día a día. Os hablaré de los principales nutrientes, que los conozcas, que sepas diferenciarlos, también de buenos y malos hábitos a la hora de comer, de cómo interpretar las etiquetas de los productos, incluyo una guía con aquellos alimentos beneficiosos para los diferentes aparatos y órganos de nuestro cuerpo, también destaco una veintena de aquellos que deberíamos incluir en nuestra dieta por sus enormes aportes. He querido concluir el libro con una parte práctica de lo expuesto en los diferentes apartados a través de cuarenta recetas fáciles, sin productos muy rebuscados para que todos podamos disfrutarlas y mejorar o mantener nuestra salud.

Si quieres aprender a comer de manera saludable y consciente, a entender cómo funciona nuestro aparato digestivo, cómo aprovechamos mejor lo que comemos, a diferenciar lo que suma y resta salud, y si estás convencido de que saber nutrirse es fundamental para una buena salud, este es tu libro.

Espero que disfrutes tanto su lectura como yo he disfrutado su escritura.

02. La Digestión

Antes de adentrarnos en la importancia y en los diferentes aportes nutricionales de los alimentos vamos a echar un vistazo a la digestión, cuáles son sus principales fases, cómo se produce... para entender mucho mejor cómo aprovechamos lo que comemos.

La masticación es la primera fase de nuestra digestión y una de las más importantes ya que determinará el resto del proceso. El funcionamiento lo conocemos todos, trituramos los alimentos en la boca con nuestros dientes, creando lo que se conoce como el bolo alimenticio que pasará al estómago a través del esófago.

Deberíamos *jugar* con los líquidos, con las bebidas en nuestra boca, que pasen unos segundos allí, incluso masticándolos, para que la *ptialina*, una potente enzima, comience con

la digestión antes de beberlos. Cuanto más masticamos, más saliva producimos, la saliva tiene una importante misión, actuar como antibacteriana por si se ha colado algún *bichito* que nos pueda fastidiar neutralizándolo. Por otra parte, los sólidos debemos masticarlos hasta que prácticamente sean una papilla líquida, para evitar problemas como digestiones pesadas, reflujo, estreñimiento, gases, etc. De media deberíamos masticar entre 20 y 40 veces, dependerá de cada alimento, como norma general mucho más los crudos que los cocinados, siendo la carne el alimento que mayor masticación requiere.

Es cierto que los hábitos actuales como las prisas, la comida rápida, y sobre todo comer mientras trabajamos, vemos la televisión, miramos el móvil, consultamos el ordenador… no favorecen que le dediquemos el tiempo suficiente a este proceso, pero es fundamental por muchas razones:

- Tener una digestión sin complicaciones
- La saliva además de *ptialina*, contiene *parotina*, una hormona, que estimula nuestro metabolismo
- La saliva también ayuda a que si quedan restos de comida en los dientes no se produzcan caries
- Una buena masticación llena de oxígeno a nuestros órganos y relaja nuestro sistema nervioso, fundamental mientras

comemos

- Evitaremos comer *más de la cuenta* ya que si hacemos una comida pausada nos saciaremos antes

- Y algo que aunque parezca insignificante, nos reporta interesantes beneficios a nivel emocional: saborear gustosamente los alimentos

Una vez que tragamos los alimentos, el bolo alimenticio que hemos formado pasa a nuestro esófago, un tubo de alrededor de dos centímetros de diámetro que conecta la boca con el estómago, es realmente estrecho, de ahí que si no realizamos la masticación correctamente podamos tener serios problemas de atragantamientos, este trayecto se realiza en no más de 8-10 segundos.

Nuestro estómago es una bolsa con una gran capacidad de almacenaje, bastante flexible, se puede dilatar muchísimo para dar cabida a todo lo que hemos comido, de ahí que tengamos que controlarnos de forma consciente porque nuestro estómago, aunque tiene un límite, este es mucho mayor de lo que nos podemos imaginar. Está situado más alto de lo que creemos habitualmente, comienza justo debajo del pezón izquierdo y termina al final de las costillas de ese lado, no comienza debajo de las costillas como estamos acostumbrados a imaginar, ni en el centro del abdomen cerquita del ombligo, está más arriba y a nuestra izquierda.

Cuando recibe los alimentos acelera sus movimientos *jugando* a revolcarlos una y otra vez, y así está unas dos horas, sin duda es un órgano muy juguetón, no para hasta que consigue reducir los alimentos a un tamaño de unos pocos milímetros con ayuda, no solamente de estos movimientos, sino de las secreciones pancreáticas y de la bilis. Después de este proceso el bolo alimenticio toma el nombre de *quimo,* que pasará a una especie de compuerta llamada píloro que da acceso al intestino delgado donde se producirá la verdadera digestión, la asimilación de los nutrientes contenidos en lo que hemos comido.

El intestino delgado con una media de 5-7 metros en una persona adulta, se suma al *juego de los revolcones*, a revolver de nuevo una y otra vez los alimentos, y ahora sí, esa especie de puré que ha fabricado nuestro estómago empieza a ser absorbido por las paredes del intestino, la mayoría de los nutrientes se encaminan hacia el hígado a través de la sangre, llegan allí para que esta sangre sea

depurada, limpiada y conducida al corazón [imaginad la importancia de un hígado sano], de ahí será bombeada a todo el sistema circulatorio y por tanto a todos los órganos para que los nutrientes sean aprovechados y realicen sus funciones. Creo que en este punto os hacéis una idea de que todo lo que comemos acaba en nuestra sangre y afecta a todos nuestros órganos, de ahí lo relevante de dedicarle el tiempo necesario a nuestra alimentación.

Pero la digestión no acaba aquí, siempre quedan restos que no se han absorbido en el intestino delgado, como parte de medicamentos, alimentos que el estómago no ha podido triturar [por ejemplo muchas semillas de cáscara dura] o la fibra, cuya principal característica es que no es digerible por nuestro organismo, pero sí útil para otras muchas actividades. Para evitar que esto quede depositado en el intestino delgado existe una especie de barrido, de servicio de limpieza para dejar el intestino impecable para la siguiente ración de comida que reciba. Este proceso suele tener un sonido muy característico, aquello de *me suenan las tripas*, no siempre es que tengamos hambre sino que esto útiles *barrenderos* del intestino delgado están haciendo su trabajo.

Al intestino grueso, con una longitud media de 1,5 metros, llegan todos estos alimentos que no se han digerido, al contrario que el intestino delgado que es incesante en su trabajo, es muy rápido y está en constante movimiento, el grueso es mucho más relajado, mucho más lento, más perezoso, si fuera muy activo tendríamos que estar constantemente en el baño y sería un verdadero incordio. Tanto es así que desde la ingesta hasta que defecamos lo ingerido, pueden pasar hasta 30 horas, por ello en casos de diarrea, estreñimiento o problemas intestinales en general, debemos fijarnos no solamente en lo que acabamos de comer, sino en lo que hemos comido desde ayer.

Su misión es hacer avanzar los nutrientes no digeridos hasta su expulsión en forma de heces, durante este proceso se pueden absorber todavía algunos nutrientes, principalmente vitaminas gracias a la acción de la flora intestinal, también conocida como *microbiota*.

La última fase del proceso es defecar, ir al baño, hacer caca... como queráis llamarlo. De nuevo, al contrario de lo que se piensa, las heces no son por completo restos de comida, sino que están compuestas por un 75% de agua para darles consistencia y que sean expulsadas de forma 'más amable', y el otro 25% está compuesto por un tercio de bacterias de la flora intestinal, un tercio de

alimentos no digeridos [fibra casi en su totalidad] y un tercio de otros elementos como restos de medicamentos, colesterol, colorantes...

Y este sería el final del proceso digestivo, tirar de la cadena y hasta la próxima.

El aparato digestivo

03. Los Hidratos De Carbono

En los siguientes apartados veremos los principales nutrientes que nuestro organismo necesita, de manera genérica se dividen en *macronutrientes* y *micronutrientes*. Comenzaremos con los macronutrientes, aquellos que proporcionan la mayor parte de la energía que el organismo necesita, en este grupo se encuentran: los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. En comparación con los micronutrientes las cantidades que necesitamos son mucho mayores para que sigamos en pie, para que estemos vivos, para que nuestros órganos, tejidos, arterias, sistemas... funcionen correctamente. Vamos a verlos.

Los hidratos de carbono constituyen nuestra mayor y mejor fuente de energía, deberían suponer entre un 40-50% de nuestra dieta, no te asustes de este porcentaje, actualmente está muy de moda *demonizar* a los hidratos en pro del abuso de las proteínas, habrás visto, escuchado, leído cientos de dietas que apuestan por reducir al mínimo la ingesta de los alimentos ricos en este nutriente, en este apartado vamos a aprender su importancia y cuales son aconsejables y desaconsejables. Tened en cuenta que los hidratos de carbono también son conocidos como carbohidratos, glúcidos o, de manera más genérica, como azúcares.

Funciones de los carbohidratos

- Como acabo de comentar, constituyen nuestra mayor fuente de energía, son 'la gasolina de nuestro organismo', lo que necesitamos para que nuestro cuerpo tenga la fuerza necesaria para afrontar todas las tareas imprescindibles con la energía suficiente. Responsables de la actividad de los músculos, de las neuronas, de los intestinos, de regular la temperatura corporal, la presión sanguínea...

- Además dentro de los hidratos de carbono se encuentra la fibra, necesaria para eliminar lo que el cuerpo no necesita, básicamente para ir al baño con regularidad y de la forma adecuada [sin diarreas ni estreñimientos].

Tipos de carbohidratos

Los hidratos son moléculas de, principalmente, hidrógeno, oxígeno y carbono que se unen para formar diferentes unidades, así

encontramos dentro de estos carbohidratos:

- *Monosacáridos*: los más sencillos de todos, constituidos por una sola molécula, entre estos se encuentran: la fructosa y la glucosa contenidas principalmente en frutas, miel, algunas verduras... y la galactosa presente en los productos lácteos y muy usada en la bollería industrial, helados, caramelos, etc.

- *Disacáridos*: formados por dos moléculas, como la sacarosa [azúcar], la lactosa [leche] y la maltosa [algunos cereales]

- *Oligosacáridos*: presentan de 3 a 10 moléculas, como la estaquiosa y la rafinosa contenidas en las células de los vegetales.

- *Polisacáridos* con miles de unidades: el almidón, el glucógeno, la dextrina y la celulosa, la inmensa mayoría contenidos en vegetales, tanto verduras como granos, semillas, cereales...

No te abrumes con todos estos nombres que te pueden resultar novedosos, de todo esto, y de una manera práctica, podemos diferenciar entre aquellos hidratos simples o como me gusta llamarles, *malos*, que deberíamos evitar o reducir en nuestra dieta y los hidratos completos o *buenos* que deberían ser la base fundamental de nuestra alimentación y que tienen que estar presentes todos los días en nuestros platos. Vamos a ver sus principales características y qué alimentos los contienen.

Hidratos simples o malos

Conocidos como simples porque como hemos visto presentan pocas moléculas, son los englobados dentro de los *monosacáridos* y *disacáridos*. Funcionan de una manera sencilla pero muy estresante para nuestro organismo, por ello deberían ser suprimidos de nuestra alimentación. Cuando ingerimos carbohidratos simples lo que se produce en nuestro organismo es una hiperglucemia, esto es, que nuestros niveles de azúcar en sangre suben de forma repentina, de manera muy rápida, desconcertando a nuestro cerebro, que lo que hace es enviar una orden clara a nuestro páncreas para que emita mucha más insulina [encargada de controlar los niveles de azúcar en sangre], al expulsar esa gran cantidad de insulina nos vamos al otro extremo, de la hiperglucemia inicial pasamos a una hipoglucemia [bajada del azúcar en sangre] debido a las altas cantidades de insulina liberada, esto explica por ejemplo que tengamos ganas de comer algo dulce después de una comida rica en hidratos de carbono simples, ya que necesitaremos ingerir azúcar para restablecer los niveles normales de glucosa en sangre después del bajón de azúcar provocado por el exceso de insulina. Este mecanismo es bastante peligroso porque se convierte en una espiral sin fin: los hidratos malos al final me llevan a seguir tomando más hidratos perjudiciales que además de almacenarse rápidamente como grasa y ser causantes de la mayoría de los casos de sobrepeso, tienen a nuestro sistema nervioso en unas constantes subidas [hiperglucemias] y bajadas [hipoglucemias] lo que puede acabar afectando a nuestras emociones, explicando muchos casos de ingesta de alimentos sin control, además de dolores de cabeza, vértigos, mareos...

Entre los hidratos de carbono simples encontramos:

- El azúcar blanco y todos los productos que la contienen que son decenas y decenas
- Las harinas refinadas y alimentos elaborados con ellos: todo tipo de bollería industrial, incluyendo galletas, pasta no integral [espaguetis, macarrones, espirales...], masa de pizza, etc
- Las frutas, también contienen altas dosis de azúcares simples
- Miel y productos lácteos de origen animal [vaca, cabra, oveja]

Azúcar blanco, el más peligroso de los carbohidratos

No exagero si digo al hablar del azúcar blanco, refinado que estamos ante uno de los alimentos más nocivos para nuestra salud, un asunto muy preocupante en la sociedad actual donde su consumo es exageradamente alto, lo encontramos en bollería, refrescos, helados, golosinas, snacks, chocolates, embutidos, zumos envasados, cereales de desayuno industriales, precocinados y un larguísimo etcétera.

Para su obtención, tras numerosos procesos químicos, se ha privado a la remolacha o a la caña de azúcar de la que procede, de la inmensa mayoría de los minerales y vitaminas que contiene, considerándose un alimento vacío, es decir, aporta muchas calorías pero muy pocos nutrientes. Con el azúcar moreno ocurre prácticamente lo mismo, la única diferencia es que ha sufrido un proceso químico menos, por lo tanto es casi igual de perjudicial.

Principales inconvenientes del consumo de azúcar blanco:

- Cuando se produce una ingesta continuada de azúcar, es altamente probable que se elimine parte del calcio por la orina, provocando que las reservas bajen y a la larga seamos candidatos a padecer osteoporosis. Varios estudios en EEUU, el país con mayor número de casos de osteoporosis, relacionan la ingesta diaria del refresco más famoso del mundo [no quiero que me demanden ;)] con esta enfermedad.

- La obesidad y colesterol. Al ingerir una gran cantidad de hidratos simples en muy poco tiempo, es facilísimo que nuestro organismo, ante tal saturación, decida almacenarla como grasa, lo que con los años desembocará en problemas de obesidad y colesterol alto.

- Más propensos a infecciones. Los glóbulos blancos se ven afectados por su consumo, siendo menos eficaces en su trabajo. Las infecciones se pueden volver recurrentes, sobre todo por bacterias, se ha observado que afecta especialmente a las infecciones vaginales y favorece la proliferación de parásitos [las famosas lombrices en los niños].

- El consumo diario de altas dosis de azúcar provoca la inflamación de los vasos sanguíneos [conocida como *reacción de Maillard*], provoca que esos vasos sanguíneos se estrechen desembocando en que la circulación sanguínea se vea

reducida, en muchas ocasiones sin llevar sangre suficiente a los vasos sanguíneos más pequeños lo que causa una severa falta de oxígeno y nutrientes en esos tejidos, en los casos más peligrosos llegando a la necrosis [muerte de las células] de algunas extremidades por falta prolongada de oxígeno en las mismas.

- Cuando el azúcar es transformado en sorbitol en nuestro organismo, entra en los nervios y se queda ahí retenido, el sorbitol hace que los nervios absorban más agua de la habitual hinchándose, cuando no tienen más espacio para expandirse porque están *inundados* quedan comprimidos, atrapados entre los músculos, lo que genera dolores musculares, de las extremidades, dificultades al caminar, hormigueo y sensación de cansancio.

- Cuanta más azúcar circula en la sangre menos vitamina C absorbemos [veremos la enorme importancia de esta vitamina más adelante]. Si estamos acostumbrados a tomar un zumo de naranja y le ponemos azúcar o tomamos bollería en ese mismo desayuno, no nos habrá servido prácticamente de nada esa ingesta de vitamina C.

- La sensación de cansancio, acompañada de una sed mayor de lo habitual y ganas de orinar frecuentes, se relaciona en múltiples casos con un exceso constante de azúcar en sangre. Según pasan los años, si tomamos alimentos que la contengan de manera habitual, nuestro índice de azúcar se irá elevando, nuestras células se volverán adictas a los azúcares simples y cada vez querrán más, si no la consiguen les costará más realizar su trabajo y aparecerá la fatiga. Ese exceso de azúcar con el paso de los años también espesa nuestra sangre lo que puede desencadenar peligrosos y crónicos desajustes cardiovasculares, enfermedades coronarias.

- Como ya hemos comentado, cuando la tomamos en demasía, segregamos insulina para regular los niveles de azúcar, un exceso de insulina estimula la producción de sebo, una sustancia producida por las glándulas sebáceas que se encuentran en nuestra piel, ese exceso es 'expulsado' en forma de acné, además influye decisivamente en el envejecimiento de nuestra piel.

Creo que son suficientes motivos para replantearnos su consumo, es cierto que hay que ser muy constante y tener una gran fuerza de

voluntad, ya que es difícil 'desengancharse', empleo este término porque es un alimento altamente adictivo, cuando decidí dejarla por completo, lo hice de manera drástica, en los primeros días me preocupé en exceso, ya que me mareaba, tenía lo que se puede conocer como *el mono*, el síndrome de abstinencia y es que nuestro cerebro es un poco vago, necesita grandes cantidades de energía a diario y la forma de obtenerla más rápidamente para él es a través de los azúcares simples, aún a riesgo de crearle todos los inconvenientes que hemos visto. Simplemente hay que dejar pasar unos días, tu organismo se regulará solo y verás que tu vitalidad crece, sin duda, una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida a nivel nutricional, mis células me lo agradecen cada día.

¿Por qué no podemos dejar el azúcar blanco y los alimentos que lo contienen?

No hay una respuesta clara al respecto, hay muchos nutricionistas, pero sobre todo psicólogos que han trabajado y están trabajando en este tipo de investigaciones y las conclusiones más acertadas son:

- Que el primer alimento que tomamos es la leche materna, altamente dulce, contiene muchos azúcares simples, y en esta etapa tiene todo su sentido porque necesitamos que el cerebro se forme, se desarrolle de forma rápida... el recuerdo de ese sabor que tan placenteramente tomamos en el regazo de nuestra madre hace que inconscientemente lo asociemos a buenos momentos de total protección maternal. ¿Dónde mejor podemos estar?

- Otra teoría del impulso irrefrenable de lanzarnos a por un bocado de pastel se relaciona también con los primeros años de nuestra vida, en nuestra sociedad, la recompensa al buen comportamiento [buenas notas, cuidar a nuestra hermana, estar quietecito en el sofá, tomarnos las verduras...] se realiza con chucherías, bollería, chocolates con leche... por ejemplo, los cumpleaños se celebran con una enorme tarta de chocolate y nata. Cuando somos adultos todavía nos quedan esos recuerdos, el azúcar y sus derivados nos hacen sentir bien, los asociamos a momentos placenteros, felices... de ahí el eslogan tan utilizado y tan peligroso de 'el chocolate da la felicidad', estamos buscando una recompensa constantemente. Aquello de me merezco una chocolatina por el trabajo bien hecho.

- Y por una razón muy simple: ESTÁ EN TODAS PARTES, hace

unos meses vi un experimento muy sencillo realizado por La Sexta [una cadena de televisión española] que decidió comprobar cuantos productos del supermercado contenían azúcares refinados, concluyeron que el 80% de los productos los contenían: refrescos, zumos envasados, bollería, cereales de desayuno, galletas, todo tipo de panes, snacks, pizzas, batidos, carnes precocinadas, salsas... es decir, prácticamente la totalidad de los productos procesados. A esto hay que añadir su enorme presencia en bares, cafeterías, restaurantes... parece que no hay salida, que nos bombardean con ella, pero os aseguro que sí la hay, merece la pena esforzarse en intentarlo.

Alternativas al azúcar blanco

Como ya hemos visto, el azúcar moreno sin más, apenas se diferencia del azúcar blanco, las alternativas que os presento las encontraréis en tiendas ecológicas, herbolarios y cada vez en más supermercados:

- La panela o azúcar de rapadura: la mejor de todas las alternativas, es azúcar de caña 100% integral, obtenida por procesos mecánicos [nada de química], contiene una gran cantidad de minerales como calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo... o vitaminas del complejo B y vitamina A, mucho más que una manera de endulzar.

- El azúcar de coco: también es integral, sin procesos químicos, tiene un bajo índice glucémico [no eleva los niveles de glucosa en sangre de repente] y por si tienes dudas, no sabe a coco.

- Estevia o stevia, si es líquida la desaconsejo ya que para su obtención se han seguido procesos químicos de los que no soy nada partidario, mejor si es en polvo o granulada, pero fíjate muy bien en el envase, debe ser 100% obtenida de la hoja de la planta, apenas hay marcas que la comercialicen de esta manera, lo mejor es hacerte directamente con una planta y utilizar sus hojas una vez secas.

- Miel de abeja: es un producto que tiene muy buena fama, que se ha publicitado muchísimo, pero contiene un 84% de azúcares simples, tiene un índice glucémico altísimo, con lo cual la hiperglucemia nada más tomarla está prácticamente asegurada.

- Sirope de agave: ocurre lo mismo que con la estevia, sí tiene un índice glucémico bajo, pero su obtención es química.

- Sacarina: completamente prohibida, es un producto químico de laboratorio, también se han dado casos de 'adicción' a esta sustancia.

- Jarabe de maíz: se utiliza en infinidad de productos procesados, sobre todo en refrescos, también es un alimento químico, el maíz ha pasado por múltiples procesos hasta su conversión en un jarabe endulzante.

¿Y los productos light?

Para obtener ese sabor dulce sin que aporte calorías y sin contener azúcares simples, utilizan productos químicos, los más habituales son el ciclamato sódico, que lo encontraréis en los envases como E-952, y el aspartamo como E-951. Hay muchísima controversia con estos dos elementos y su uso masivo sobre todo en los refrescos, en algunos países están prohibidos, así el ciclamato no se puede comercializar Estados Unidos, Reino Unido, Irlanda, Bélgica, Australia, Chile, Venezuela... por considerar que aumenta notablemente el riesgo de padecer cáncer. Y el aspartamo está prohibido por los mismos motivos en Japón, Noruega, Islandia y otros países advierten en sus etiquetas de que puede provocar cáncer. Con lo cual es peor el remedio que la enfermedad, nos ahorramos el azúcar blanco, los excesos de calorías, pero el riesgo de padecer una grave enfermedad es mayor.

Aquí os dejo una sencilla tabla de la cantidad de azúcar que contienen algunos de los productos más vendidos en el mundo, lo más peligroso de esto es que la ingesta se hace de manera rapidísima, lo que tardas en beberte la lata o el vaso, que son pocos minutos, y que los mayores consumidores son niños, la intención es clara, que seamos dependientes del azúcar desde pequeños, que se cree esa necesidad en nosotros:

ALIMENTOS CON MAYOR CANTIDAD DE AZÚCARES SIMPLES Y SU EQUIVALENCIA EN CUCHARADAS DE AZÚCAR

Helado tarrina pequeña	*7 cucharadas*
Lata de refresco	*7 cucharadas*
Brick pequeño de zumo tropical	*7 cucharadas*
Brick pequeño de zumo de piña	*7 cucharadas*
Batido de chocolate	*6 cucharadas*
Bebida energética	*6 cucharadas*
Un vaso de zumo naranja	*5 cucharadas*

industrial	
Una barra de pan	*4 cucharadas*
Cereales de desayuno [una ración]	*4 cucharadas*
Bollería industrial [pieza 50g]	*3 cucharadas*
Base de pizza	*3 cucharadas*
Cacao instantáneo en polvo	*80% de su contenido es azúcar*
Ketchup industrial	*60% de su contenido es azúcar*

Harinas refinadas, otro peligroso hidrato de carbono simple

Las harinas, como todos sabéis, se obtienen del molido de algunos cereales hasta convertirlos en polvo, el más habitual es el trigo, aunque se puede obtener harina del centeno, avena, maíz, arroz, trigo sarraceno... y también de las legumbres, siendo la más utilizada la harina de garbanzos.

Hasta aquí todo normal, sano [siempre que no abusemos] y natural, el problema viene cuando por las reglas del mercado la harina debe ser completamente blanca, un blanco casi brillante, la motivación no es únicamente para que luzca bien en las estanterías, ahora lo veremos. Para conseguir ese blanco tenemos que dejar en el camino algunas partes fundamentales de esos granos.

Centrándonos en el trigo, ya que supone prácticamente el 100% de las harinas refinadas, una vez recolectado el grano se le quita la parte más rica desde el punto de vista nutricional, el germen, es la parte más blanda del cereal, la que contiene más oligoelementos, pero también la parte más grasa [grasas buenas] que es lo que no les viene nada bien a las empresas que comercializan la harina y a los fabricantes de todos los productos que se elaboran con ella, ya que esta grasa se enrancia fácilmente trascurridos unos días lo que daría al traste con gran parte de la producción que todavía no se ha vendido, lo que supondría enormes pérdidas, se vende un producto menos completo pero más duradero, con una fecha de caducidad mucho más amplia, si me dieran una balanza me decantaría siempre por alimentos más completos aunque fueran más perecederos.

Además de desposeer a la harina del germen, también le retiran la cáscara, en esa cáscara encontramos una buena cantidad de minerales esenciales para nuestra salud como el calcio, hierro, potasio, magnesio, zinc...

Comparación entre los nutrientes de la harina integral [con todos sus nutrientes] y la harina refinada:

12,2g de fibra	*2,7g de fibra*
405mg de potasio	*107mg de potasio*
346mg de fósforo	*108mg de fósforo*
138mg de magnesio	*22mg de magnesio*
34mg de calcio	*15mg de calcio*
4,64mg de hierro	*3,88mg de hierro*
2,93mg de zinc	*0,7mg de zinc*

Por todo esto merece la pena comprar harina, pan, pasta... procedente de harinas integrales, lo mejor, si tenemos tiempo, sería realizarlo en casa, ahora venden panificadoras muy baratas con muy buenos resultados.

Entre los inconvenientes del consumo de las harinas blancas y sus derivados están que resultan muy indigestas ya que les han quitado las enzimas que hacen a los cereales más digestivos, alteración de la flora intestinal, como vimos los panes y bollería industriales tienen los mismos problemas que los azúcares simples, además cargan muchísimo al hígado.

El pan

Sin duda, el rey de los hidratos es el pan y, por desgracia, el pan blanco gana por goleada en cualquier panadería y supermercado, realizado con estas harinas refinadas de las que estamos hablando, tiene todos sus inconvenientes: picos de hiperglucemia, picos de hipoglucemia, desajustes del sistema nervioso, muchas calorías y pocos nutrientes, un alimento prácticamente vacío.

Las mejores opciones son aquellos realizados con cereales integrales que veremos más adelante, cuidado y mira muy bien la etiqueta del pan integral industrial ya que generalmente lleva una mínima cantidad de harinas integrales y la mayoría de harina blanca, la ley únicamente exige que un 25% sea integral para poder ponerle esta etiqueta, una nueva trampa.

Supongo que alguna vez habéis oído hablar de él, pero la mejor alternativa es el pan integral realizado con masa madre, suena potente. Consiste en aprovechar las levaduras naturales de algunos alimentos, en este caso de los cereales, es un proceso no muy complicado, lo podemos realizar en casa, aunque algo laborioso [tenéis cientos de vídeos en Internet], lleva varios días. Se utilizaba antes de que existiera la levadura industrial para fermentar el pan y que subiera al hornearlo, para que estuviera más esponjoso. Tiene múltiples beneficios ya que contiene *lactobacilus* que propician que absorbamos mejor algunos minerales como el hierro, zinc, el

magnesio, el fósforo... Estos mismos 'bichitos' refuerzan nuestra flora intestinal, su índice glucémico es menor que el de otros panes, es más digestivo al tener un grado de acidez menor, etc. Está en el otro extremo del pan blanco, este es un alimento cargadísimo de nutrientes. Si te haces con un panadería cerca de casa que lo haga abónate a ella, otra buena opción es experimentar en casa, además de sano será divertido, pero no te desesperes, los primeros siempre quedan regular.

La fruta, también es rica en hidratos simples

La fruta contiene una gran cantidad de carbohidratos simples, por ejemplo una ración de 100 gramos de plátano aporta 18 gramos de azúcares simples, de melón unos 13 gramos, una manzana o una pera o un melocotón unos 10 gramos... Entonces, ¿qué tengo que hacer, dejar de comer fruta?. No, nunca, jamás. Es cierto que estos azúcares actúan dentro de nuestro cuerpo igual que los que hemos visto, nuestro organismo recibe la información de si son monosacáridos o disacáridos no de qué alimentos proceden, pero la gran y enorme diferencia con respecto al azúcar blanco o las harinas refinadas es que las frutas contienen la magia de la vida que para mí son las vitaminas, imprescindibles para una buena calidad de vida.

¿Entonces qué hago?, borrar de tu mente los anuncios de televisión en los que dicen que hay que comer muchísima fruta [generalmente para venderte zumos envasados ultraazucarados], con dos piezas de fruta al día sería más que suficiente, la recomendación que hemos oído repetidas veces de 5 piezas se refiere entre fruta y verdura. Las mejores horas para comerlas son entrecomidas, bien a media mañana a eso de las 10-11 horas, depende de a qué hora hemos desayunado y a qué hora vamos a comer, y la segunda pieza a media tarde, a las 16-17 horas, antes de que nuestro metabolismo empiece a bajar de rendimiento.

No es recomendable tomarla justo después de comer, como postre, por lo que ya hemos comentado, los azúcares simples producen una hiperglucemia y una posterior hipoglucemia en nuestro organismo, para regular los niveles de azúcar necesitamos el trabajo del páncreas y del hígado, que deberían estar ocupados en la digestión del resto de alimentos en ese momento, lo que haremos es que esa digestión se retrase, fatiguemos a nuestro estómago, además como a nuestro organismo le gusta hacer las tareas importantes bien, y sin duda la digestión lo es, rápidamente almacenará esos azúcares de la fruta como grasa para que no le molesten en su principal tarea en

ese momento. Mucho mejor fuera de las comidas principales. Si decidimos tomarla antes de las comidas, mejor si lo hacemos por lo menos media hora antes, tendremos una mayor sensación de saciedad, comeremos menos, esto solamente si estamos tratando de adelgazar o tenemos problemas de ansiedad con los alimentos.

No debemos abusar de los zumos, mucho mejor comer las piezas enteras, ya que al masticar la fruta, la ingesta de azúcar que contienen se realiza más lentamente que si nos bebemos el zumo que lo hacemos de manera muy rápida, siendo más acentuada la hiperglucemia que sufrimos, además es mucho más fácil pasarse con las cantidades de azúcares en el zumo, por ejemplo en un zumo de naranja utilizamos dos o tres naranjas, sería muy difícil que alguien para desayunar pelara tres naranjas y se las comiera tal cual, sin exprimir, lo que hacemos con el zumo es quitarle la fibra a la fruta pero no los azúcares que siguen intactos. Hay que tener especial cuidado con las frutas tropicales ya que sus niveles de azúcar suelen ser muy elevados.

Como conclusión de este apartado, que la pequeña ración de hidratos simples que podemos ingerir vengan siempre por la fruta, la reina sin duda la manzana, también altamente recomendables el plátano, la pera, el melocotón y las ciruelas. Sin duda la mejor opción dentro de los carbohidratos simples SIEMPRE es la fruta, mejor que sea de temporada, tendrá una mayor concentración de nutrientes y de paso ahorraremos, suele ser la más barata.

El índice glucémico, ¿qué es?

Antes de pasar a los hidratos completos me gustaría aclarar un término que ya he mencionado, el índice glucémico de los alimentos que los diabéticos seguro que conocen muy bien. Es una medición que indica la rapidez con la que los alimentos elevan los niveles de azúcar en sangre, a mayor número de índice glucémico más rápido se produce la hiperglucemia y más complicaciones puede traer para nuestro organismo, os dejo aquí una tabla con los alimentos y su índice glucémico, aclarar que no he incluido en ella ningún producto procesado que serían los que, por normal general, tienen los índices más elevados:

	Índice glucémico bajo	
Jarabe de maíz 115	*Arroz integral 50*	*Leche almendras 30*
Glucosa 100	*Kiwi 50*	*Legumbres 30*
Miel 85	*Zumo manzana 50*	*Frutos rojos 25*
Patatas al horno 95	*Mango 50*	*Berenjena 20*
Pan blanco 90	*Pasta trigo integral 50*	*Alcachofa 20*

Harina blanca 85	*Uvas 45*	*Almendras/Nueces 15*
Zanahoria cocida 85	*Plátano 45*	*Lechuga 15*
Puré de patatas 80	*Centeno 45*	*Calabacín 15*
Calabaza cocida 70	*Piña 45*	*Espinacas 15*
Arroz blanco 70	*Trigo sarraceno 40*	*Setas 15*
Cruasán 70	*Avena 40*	*Crucíferas 15*
Patatas cocidas 70	*Pan 100% integral 40*	*Aguacate 10*

Hidratos complejos o buenos

Los carbohidratos complejos son aquellos que pertenecen a los *oligosacáridos* y los *polisacáridos*, se diferencian principalmente de los carbohidratos simples en que su energía se libera lentamente en nuestro organismo, por lo tanto no se produce ese ciclo de hiperglucemia y posterior hipoglucemia, tendremos una mejor fuente de energía durante horas, las posibilidades de que se almacenen como grasa disminuyen drásticamente, no son calorías vacías ya que nos aportan buenísimas cantidades de minerales fundamentales para la salud. Por todo esto, son los hidratos de carbono saludables, los que deberían formar la base de nuestra pirámide alimenticia, la fuente principal de nuestra alimentación diaria.

¿Cuáles son? Principalmente los granos/cereales integrales, aquellos que no han sido desprovistos ni de su germen ni de su cáscara, donde se almacenan la inmensa mayoría de sus beneficios. A continuación vamos a ver los más importantes y sus beneficios.

Arroz integral

Este tipo de arroz duplica la cantidad de magnesio, fósforo y manganeso y triplica la cantidad de vitamina A y fibra respecto al arroz blanco, además su índice glucémico es de 50 frente al del arroz blanco que se sitúa en 70, el arroz basmati integral es la mejor opción con un índice glucémico de 40. Sin duda el arroz integral resulta el cereal más nutritivo, más equilibrado, más digestivo, nos ayuda a controlar los niveles de colesterol, los triglicéridos, evita el estreñimiento, supone un buen aporte de vitaminas del grupo B, vitamina E... También son buenas opciones, además del basmati, el arroz rojo o negro.

Tiempo de cocción: 40-45 minutos, este tiempo se puede ver reducido si lo pones a remojo unas horas antes.

Mijo

Considerado otro cereal de alto nivel nutricional, por sus vitaminas del grupo B nos ayuda en problemas relacionados con el sistema nervioso como el estrés, la ansiedad, estados depresivos. Muy útil contra la anemia, los calambres musculares, la fatiga crónica, buena fuente de antioxidantes y muy recomendable para deportistas por su contenido en potasio y magnesio.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Quinoa

Sus proteínas son 100% completas, de ahí su utilidad para los veganos. Contiene potasio, magnesio, fósforo, calcio, zinc, vitaminas del grupo B, vitamina E... Por su alto contenido en flavonoides previene el envejecimiento celular prematuro, tiene efectos antiinflamatorios, como el mijo, tiene propiedades antidepresivas, tonifica los riñones, fortalece el sistema digestivo, favorece la asimilación intestinal de los nutrientes, por su vitamina E resulta útil para la salud de piel, pelo y uñas, también nos ayuda a regular el colesterol.

Tiempo de cocción: 15-20 minutos. Muy importante pasarla por debajo del grifo con un colador durante un rato, moviéndola, para eliminar un antígeno que además de darle un sabor amargo termina con muchos de sus nutrientes, no sirve ponerla a remojo porque ese antígeno seguiría en el agua y en la quinoa, hay que dejar correr el agua para que desaparezca.

Trigo sarraceno

A pesar de su nombre nada tiene que ver con el trigo, de hecho no contiene gluten, también es conocido como alforfón. Muy recomendable para diabéticos ya que su contenido en fagomina ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y el índice glucémico de los alimentos que lo acompañan. Por su rutina aumenta la elasticidad de los vasos sanguíneos, previene enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, arritmias, mala circulación... Gracias a su niacina, lisina y magnesio actúa como equilibrar del sistema nervioso, esta última cualidad la tienen prácticamente todos los cereales integrales.

Tiempo de cocción: 15 minutos

El arroz integral, el mijo, la quinoa y el trigo sarraceno deberíamos tomarlos varias veces a la semana, combinándolos, son de los mejores alimentos que podemos incluir en nuestra dieta. Existen otros cereales:

Trigo

El más consumido a nivel mundial después del arroz, está presente en muchísimos productos cotidianos, existen diferentes variedades:

- Trigo blando: se utiliza generalmente en panes blancos, bollería industrial, galletas, pasta, pizzas... el menos recomendable porque se le ha privado de la mayoría de sus nutrientes.

- Trigo duro: más recomendable que el anterior, contiene mayor número de nutrientes, con él se hace el cuscús, por ejemplo

- Bulgur: no es nada más que el trigo troceado, que se ha precocido para que sea más rápido de cocinar

- Espelta: es una variedad del trigo muy de moda en los últimos años, resulta más digestivo que el trigo blando, de sabor más suave

- Kamut: es la mejor variedad de trigo por su alto valor nutritivo

Frente a lo que es habitual [casi un 70% del consumo de cereales en Europa pertenece al trigo en sus múltiples presentaciones] no establecería el trigo como un cereal importante dentro de nuestra dieta, no es especialmente rico en nutrientes, es el que más alergias genera y no es especialmente digestivo.

Maíz

Quizás es el cereal más denostado en los últimos años ya que se calcula que el 90% de sus producción pertenece a cultivos transgénicos. Si lo consumimos con moderación y conocemos su procedencia nos puede ayudar en la salud de nuestra piel por su contenido en inositol, su ácido fólico nos protege frente a ataques cardíacos, su tiamina nos ayuda a levantar el ánimo... Si lo consumimos en forma de sémola, la cocción serían 25 minutos, también lo encontramos en copos o previamente cocido para usar, no recomendaría las mazorcas ya que para su asado se exponen a temperaturas muy altas y eso daña sus propiedades.

Avena

La podemos consumir tanto en copos como en grano. Al contener ácido linoleico, avenasterol y lecitina es muy útil para regular el colesterol y prevenir dolencias cardiovasculares. Sus betaclucanos y fibra nos ayudan a prevenir el estreñimiento, la diarrea, la gastritis... indicada para la salud de nuestro estómago.

Tiempo de cocción en copos: 6-8 minutos, en grano: 1 hora

Centeno

Más habitual su uso en harinas para realizar panes y pasta, pero también lo podemos consumir en grano. Nos ayuda en la elasticidad de los vasos sanguíneos, a regular los niveles de colesterol, es el cereal por excelencia para el corazón. También recomendable para la salud de nuestros ojos y de nuestra piel.

Tiempo de cocción en grano: 1 hora y 30 minutos

Amaranto

Conocido como el 'cereal de los estudiantes', ya que su alto contenido en lisina lo convierten en un buen aliado de nuestro cerebro favoreciendo la concentración, la memoria y el aprendizaje. Además contiene importantes sustancias anticancerígenas como lunasin y escualeno, especialmente para prevenir el cáncer de colon.

Tiempo de cocción: 6-8 minutos

Como veis el mundo de los cereales no se limita al arroz, al trigo y al maíz, los más consumidos, sino que tenemos una amplísima variedad que podemos ir alternando para aprovechar los beneficios de cada uno. Incluyo varias recetas con ellos al final del libro.

La importancia de la fibra

Como hemos visto al principio de este apartado, en los hidratos de carbono encontramos propiedades energizantes, son el principal aporte de energía, pero también dentro de ellos está la fibra, ¿y qué es este elemento, para qué sirve?

Lo primero que debemos aclarar es que la fibra alimentaria se encuentra única y exclusivamente en alimentos de origen vegetal y que aparece, en mayor o menor medida, en todos los vegetales. Resumiendo mucho, sería la parte comestible de las plantas que ni el estómago ni el intestino delgado son capaces de digerir y que llega intacta al intestino grueso.

Tipos de fibra:

- Soluble en agua: fermenta en el intestino grueso y es útil para rebajar el colesterol y regular los niveles de azúcar en sangre. Los principales alimentos que la contienen son: legumbres [judías, lentejas… de ahí que produzcan gases], avena, manzanas, ciruelas...

- Insoluble en agua . No fermenta en el intestino, sale igual que entran. Se encuentra en la mayoría de cereales integrales, verduras y frutas. Ayuda a que las heces salgan de forma amigable.

Para qué sirve la fibra

- Para dar consistencia a las heces absorbiendo el exceso de agua que llega al intestino

- Favorece el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento

- Ayuda a reducir el exceso de colesterol y a regular los niveles de azúcar en sangre

- Previene el cáncer de colon y recto

- Tiene un efecto saciante, reduce la absorción de grasas

- Fortalece la flora intestinal

Inconvenientes del exceso de fibra

- Precisamente por fortalecer la flora intestinal, sirve de alimento a algunas bacterias que nos pueden provocar gases y molestias en intestinos débiles

- Si la ingesta es exagerada durante un periodo corto de tiempo se puede presentar diarrea

Como regla genérica, no deberíamos superar los 30 gramos diarios

Alimentos más ricos en fibra

- Granos/cereales/legumbres: avena, arroz integral, panes integrales, germen de trigo, pasta integral, judías, garbanzos, lentejas, también semillas, almendras, nueces…

- Verduras: brócoli, col, coliflor, alcachofas, judías verdes, espárragos, calabaza, acelga, espinacas, lechuga, etc.

- Frutas: ciruela, manzana, plátano, higos, pera, melocotón, bayas, fresas, etc.

04. Las Proteínas

Las proteínas también forman parte de los macronutrientes, igualmente fundamentales para la vida, imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, sus cometidos resultan importantísimos para nuestra salud:

- Forman parte de las estructuras de los músculos, tendones, piel, uñas... además ayudan a reparar estos tejidos
- Algunas de nuestras hormonas son de origen proteico como la hormona del crecimiento y la insulina
- Una relevante función inmunológica
- Ayudan a controlar el pH sanguíneo
- Se encargan de transportar oxígeno a todo el organismo
- Tienen una potente función enzimática
- No solamente los hidratos aportan energía, también las proteínas

Aún siendo completamente necesarias, vivimos actualmente una auténtica locura con las proteínas, debido sobre todo al auge de los gimnasios con dietas hiperproteicas, lo cual es un verdadero peligro. Nuestras necesidades de proteínas para estar sanos se sitúan entre un 10 y un 15% de la dieta diaria, como ves no es una cifra muy alta, una regla muy fácil para saber cuántas proteínas necesitamos es nuestro peso en gramos, es decir, si pesamos 75 kilos necesitaremos 75 gramos al día, si pesamos 60 kilos, pues 60 gramos. Hay otras formas de medición más complejas pero estas nos sirven de guía, si realizamos más ejercicio físico podemos aumentar esta cantidad, pero nunca deberíamos sobrepasar el 20-25%, cifra que se puede superar fácilmente con los batidos ultraproteicos tan de moda.

Para que veáis un ejemplo práctico con deportistas de élite, el jefe de nutrición de las federaciones españolas de fútbol y de baloncesto, trabaja con estas mismas cifras, siendo todavía más estricto, y apuntando que nunca deberíamos sobrepasar ese 20% a diario, lo traigo como referencia porque justo ayer leí una entrevista con él al hilo de este preocupante tema del aumento disparado del consumo

de proteínas.

El exceso de proteínas puede derivar en una acidificación de la sangre, con lo cual estaremos más expuestos a enfermedades, nuestro sistema inmune, nuestras defensas se debilitarán; una dieta hiperproteica lleva aparejada en muchísimas ocasiones una pérdida de calcio por la orina; se producirá exceso de ácido úrico sobrecargando al hígado y a los riñones, además el exceso de proteínas, si no hacemos ejercicio, se acumula fácilmente como grasa. Actualmente los europeos duplicamos el consumo de proteínas recomendadas, sobre todo por la gran ingesta de carne.

Seguro que has oído hablar de proteínas completas e incompletas, ¿a qué nos referimos?. Lo intentaré explicar de la manera más sencilla que pueda: nuestro cuerpo necesita la unión de 20 aminoácidos para fabricar proteínas, de estos, 12 los puede fabricar nuestro organismo por su cuenta, sin necesidad de los alimentos, pero hay 8 que los tenemos que obtener sí o sí, a través de la alimentación, son los aminoácidos esenciales. Cuando un alimento contiene estos 8 aminoácidos se dice que tiene proteínas completas y si le falta alguno de los ocho es proteína incompleta. ¿Esto quiere decir que solamente son útiles las proteínas de alimentos que las presentan completas?. No. Afortunadamente podemos combinar alimentos que tienen unos aminoácidos esenciales con otros que tienen otros y nuestro organismo se encarga de aprovechar esos aminoácidos como si fueran completos, exactamente igual. Hasta hace unos años se pensaba que se debían consumir esos 8 aminoácidos esenciales en una misma comida para obtener la proteína completa, actualmente se ha demostrado que podemos obtenerlos a lo largo del día, no tienen que ser en la misma comida, pueden ser unos aminoácidos esenciales en la comida y otros en la cena, por ejemplo. Si os ha quedado alguna duda, cuando os hable de las proteínas vegetales lo enteréis mejor.

Proteínas animales

Aunque sabéis que soy vegano, que no ingiero ningún producto de origen animal, no podía escribir un libro sobre nutrición práctica sin hablar de este tipo de alimentos, mi opción y mi recomendación siempre será NO consumirlos, no solamente por motivos de salud, sino por respeto hacia todos los animales, porque son maltratados y sacrificados siendo inocentes, y porque nos tenemos que convencer de que no es necesaria para estar sanos, veremos alternativas. Realizada esta aclaración vamos a hablar de las proteínas animales.

Carne

Si hay un dato preocupante en la sociedad actual, además del consumo de azúcar blanco, es el excesivo consumo de carne, por citar un ejemplo cercano, cada español consume al año de media 51 kg, lo que corresponde a 140 gramos a diario, de estos, 50 gramos son de carnes rojas y 35 de carnes procesadas, cuando la *Organización Mundial de la Salud* advierte claramente de que el consumo diario de 32 gramos de carne roja y procesada aumenta en un 18% las posibilidades de padecer cáncer, especialmente de colon, estómago y próstata. En España casi triplicamos esa ingesta de 32 gramos diarios, ya que se consumen entre carnes rojas y procesadas un total de 87 gramos cada día por persona. En las carnes rojas incluyen el cordero, la ternera y también el cerdo [por mucho que los anuncios nos vendan que es blanca] y en las comidas procesadas las hamburguesas industriales, perritos calientes, todo tipo de embutidos... Por esto, queda claro, que tu principal fuente de proteínas no puede ser la carne, tendrás que incluir proteínas vegetales.

Para que no me tacháis de arrimar el ascua a mi sardina, comentaré que sin duda las proteínas de la carne tienen algunas ventajas:

- Son fácilmente asimilables por el organismo
- Poseen todos los aminoácidos esenciales, por lo tanto es una forma cómoda de obtener las proteínas
- Tienen un buen aporte de hierro que nuestro cuerpo absorbe bien

Pero no podemos olvidar los inconvenientes que presenta el consumo diario de carne:

- Son los alimentos que más grasas saturadas nos aportan, veremos los inconvenientes de este tipo de grasas en el siguiente apartado.

- Tienen un alto índice de colesterol comparado con las proteínas vegetales que no tienen colesterol, lo que puede derivar en problemas cardiovasculares.

- Su consumo en exceso, recordad no superar los 32 gramos diarios, lo que equivale a menos de un tercio de un filete, aumenta la tasa de purinas en nuestro organismo lo que eleva los niveles de ácido úrico que puede derivar en la tan molesta y dolorosa gota.

- La inmensa mayoría de los animales para consumo humano son alimentados con productos de muy baja calidad, están hacinados, sin correr libres por el campo, se les suministra además antibióticos de manera preventiva para que no contraigan ningún tipo de enfermedad, infecciones... derivadas de ese hacinamiento, de encerrar a centenares de animales en muy poco espacio. Estas sustancias se quedan en los músculos, en los tejidos y somos nosotros las que las ingerimos, además del enorme estrés que sufren en el matadero que también acaba en nuestro plato en forma de sustancias químicas que el cerebro del animal excreta debido al terror que vive minutos o incluso horas antes de morir.

Si decidimos seguir comiéndola debería ser de origen ecológico, de hecho si algún producto debería ser ecológico es la carne, que los animales corran libres, se alimenten de manera natural, no necesiten de tantos medicamentos... si nuestro bolsillo no da para este tipo de productos ecológicos mejor pasarse al vegetarianismo o veganismo. La carne de pollo es preferible a la de cerdo, ternera o cordero debido a que acumula menor cantidad de grasas saturadas y menos purinas. La de cerdo que no ha vivido en libertad es la que presenta unos mayores índices de este tipo de grasas y por tanto la deberíamos eliminar de nuestra dieta.

Sin duda, dentro de la carne, el peor producto que podemos consumir son los embutidos, una auténtica amenaza para nuestras arterias, para la salud de nuestro corazón. Son los alimentos que mayor cantidad de grasas saturadas contienen, lo que aumenta el 'colesterol malo' bloqueando la acción del colesterol bueno. Por ejemplo, en el chorizo o el salchichón un 14% de su peso es grasa saturada, una auténtica barbaridad. Otro de sus mayores

inconvenientes es su alto contenido en sodio y sal, una ración de lomo o chorizo o salchichón o jamón serrano, cubre con creces la recomendación diaria de la *Organización Mundial de la Salud*, lo que se puede traducir en problemas de hipertensión, cardiovasculares, etc. También sus niveles de colesterol son muy elevados. Además es un alimento sin apenas minerales y vitaminas, no merece la pena ingerir este tipo de alimentos únicamente por sus proteínas o lo que es peor, por su sabor.

Por lo tanto, si deseamos no dejar el consumo de carne [sería lo recomendable], no deberíamos sobrepasar los 30 gramos diarios, el equivalente a menos de un tercio de filete de ternera de los finitos. Además debemos romper el tópico de que en todas y cada una de las comidas debemos incluir proteínas, otra moda de los gimnasios, estas pueden tomarse a lo largo del día, el organismo las aprovechará igual y nos evitaremos que en todos los platos agreguemos un poco de carne superando muy de largo la recomendación diaria.

			[illegible]			
Pollo	*166 g*	*18 g*	*9,6 g*	*2,61 g*	*99 mg*	*83 mg*
Pavo	*157 g*	*21 g*	*8,5 g*	*2,17 g*	*74 mg*	*63 mg*
Ternera	*172 g*	*20 g*	*8 g*	*3 g*	*103 mg*	*83 mg*
Cordero	*294 g*	*15 g*	*21 g*	*9 g*	*97 mg*	*72 mg*
Cerdo	*242 g*	*16 g*	*14 g*	*5 g*	*80 mg*	*62 mg*

Por otro lado comer carne no es nada ecológico, hemos oído cientos de veces que toda la población no se podría alimentar de verduras, hortalizas, frutas, que no habría tierra suficiente, este es un pensamiento erróneo, solamente tienes que pensar la cantidad de pasto, cereales, soja... que necesita el ganado a nivel mundial, supera con creces lo que el ser humano necesitaría para abastecerse de productos de origen vegetal, por no decir del agua que consume una vaca por ejemplo. Para que te hagas una idea, para producir un kilo de arroz se necesitan 1.400 litros, para un kilo de trigo 900 litros, para un kilo de maíz 600 litros, por contra para obtener 1 kilo de carne de pollo se necesitan 4.000 litros, de cerdo 5.500 litros, y de ternera, ni más ni menos que 15.000 litros de agua, tienes que tener en cuenta que el animal bebe grandes cantidades de agua a diario y además sumar todo el agua que se necesita para que esos cereales, de los que se alimentan, crezcan, es decir, consumiendo carne consumes tres veces agua, la que tú ingieres, la que ingiere el animal, y además la que se necesita para que los pastos crezcan, algo nada sostenible. Por no hablar de las grandes contaminaciones de agua que se producen por los excrementos de los animales de granja mal gestionados y por la contaminación

general que supone la ganadería intensiva.

No hablamos de matar de sed a los animales, ni de exterminarlos [eso se hace ya cada día en los mataderos], sino de regular esta situación, de crear un equilibrio, y de no traer animales al mundo para explotarlos injustamente.

Para los no veganos, no os quiero hacer cambiar de idea, pero por lo menos sí que seáis conscientes de que hay alternativas para alimentarse saludablemente respetando a los animales, y de la realidad del maltrato diario que sufren seres inocentes que no han venido al mundo para morir con 2-3 años, cuando su esperanza de vida es de 20, 30 y hasta 40 y 50 años.

Huevos

Los sitúo en este apartado de las proteínas pero los podría ubicar perfectamente en el siguiente apartado de las grasas. Los huevos presentan todos los aminoácidos esenciales y por tanto también son proteínas completas, además contienen buenas cantidades de calcio, vitamina A, vitamina C... pero no debemos abusar de ellos, ni muchísimo menos incluir uno cada día en nuestra dieta como se nos ha vendido en los últimos años, creo que para dar salida a tantísima producción como hay.

¿Por qué debemos reducir su ingesta a como mucho uno o dos huevos semanales? Por su enorme cantidad de colesterol, 100 gramos contienen 420 mg, si lo comparamos con la carne que tradicionalmente asociamos al colesterol, 100 gramos de chuleta de cerdo aportan 72 mg de colesterol, es decir, 6 veces menos que el huevo. Todos estos parámetros son en crudo, si el huevo lo hacemos frito estas cifras se pueden hasta triplicar. Por lo tanto prohibidísimos para personas con problemas de exceso de colesterol, triglicéridos, circulación y en general enfermedades cardiovasculares. Además el consumo habitual de huevos carga el hígado, ya que procesar toda esa cantidad de colesterol resulta una tarea agotadora para este órgano.

Como ocurre con la carne, deberíamos ser muy cuidadosos a la hora de elegir la calidad de los mismos, de nuevo muchísimo mejor ecológicos, de gallinas en libertad, que de gallinas hacinadas y mal alimentadas, lo que estos animales comen, será lo que después tú comas.

Las claras de huevo no presentan este inconveniente, de hecho no

tienen colesterol y las grasas saturadas son prácticamente inexistentes, por contra apenas tienen ni minerales, ni vitaminas. ¿Quiere decir esto que puedo comer todas las claras de huevo que quiera al día? No. De nuevo la moda de los gimnasios por obtener un exceso de proteínas y cero grasas, hay muchos estudios que corroboran que tomar más de una clara al día carga a nuestros riñones, por otro lado nunca deberían tomarse en crudo, debido a que la avidina que contienen impedirá la correcta absorción de varias vitaminas del grupo B. Evidentemente son más sanas que los huevos completos, pero como de cualquier alimento, no debemos abusar.

Pescado

Si todavía no te has decidido a hacerte vegano, la mejor forma de obtener proteína [dentro de los alimentos de origen animal] es el pescado, que aunque tienen una menor cantidad de proteínas, son más asimilables, más digeribles, más aprovechables por nuestro organismo y no tenemos los inconvenientes del exceso de grasas saturadas.

Tomando como ejemplo la pescadilla, uno de los más consumidos, 100 gramos contienen 72 calorías, frente a las 145 de la pechuga de pollo, pero lo que es más importante, la pescadilla únicamente contiene 0,8 gramos de grasa, frente a los 6,2 gramos de la pechuga, además esta última contiene 2 gramos de grasas saturadas y la pescadilla algo insignificante, 0,09 gramos. En cuanto al colesterol tienen cantidades similares, el pollo 62 mg y la pescadilla 56 mg. Estas cantidades son parecidas en todos los pescados blancos como el bacalao, merluza, dorada, lubina, gallos, rodaballo, rape...

Los pescados azules [anchoa, sardinas, boquerón, atún, bonito, salmón, jurel, pargo, anguila...] sí tienen una alta concentración de grasas y de grasas saturadas, por ello debemos moderar su consumo. Por ejemplo, el salmón iguala las cifras que hemos visto de la pechuga de pollo con 2 gramos de grasas saturadas, 190 calorías y 48 mg de colesterol.

La abundante presencia de omega 3 y omega 6 [los veremos más adelante] los hacen, de nuevo, más saludables que la carne.

En cuanto a los mariscos contienen una exagerada cantidad de sodio, así los mejillones tienen 300 mg, los langostinos 310 mg, el cangrejo de mar 370 mg, la cigala 400 mg, frente a los 56 mg del salmón o los 100 mg de la pescadilla. Otro de sus inconvenientes

son los excesos de purinas, que como hemos visto, pueden desembocar en la 'temible' gota.

Pero como siempre en este mundo que hemos creado o que hemos dejado crear a las grandes industrias de la alimentación, el pescado presenta su mayor problema en la contaminación de los mares y océanos en los que viven y en los que se alimentan. Muchos pescados presentan cantidades de mercurio poco recomendables, sobre todo los grandes peces como el pez espada o el atún, se desaconseja su ingesta sobre todo en embarazadas, en época de lactancia y si estás pensando en quedarte embarazada. De igual manera, los pescados en general, contienen hasta tres veces más dioxinas que un pescado que vive en aguas completamente limpias, aunque no debemos alarmarnos si nuestra ingesta no sobrepasa lo aconsejable.

¿Esto quiere decir que es mejor el pescado de piscifactoría?. Mi respuesta es no, estos animales están en piscinas con muy poco espacio para moverse lo que significa que harán mucho menos ejercicio que en libertad, las cotas de grasas saturadas y colesterol aumentarán, además tendríamos que saber muy bien qué tipo de alimentos les suministran, repetir que lo que esto peces coman, será lo que tú comas después.

La recomendación de pescado blanco, si deseas consumirlo, sería de dos veces en semana y la de pescado azul una vez por semana.

Lácteos

Leche de vaca

Los he traído también aquí por agrupar todo lo relacionado con los alimentos de origen animal, aunque bien los podía haber incluido, como los huevos, en el siguiente apartado dedicado a las grasas, ya que la leche de vaca y sus derivados [quesos, yogures...] además de proteínas contienen elevadas cantidades de grasas saturadas.

Sé que lo habréis oído en multitud de ocasiones, pero no está mal recordar que somos el único mamífero, el único animal, que sigue tomando leche después de destetarnos de nuestra madre. La leche materna es un alimento mágico, hipernutritivo, con un aporte muy equilibrado de todos los elementos que necesitamos en esa primera etapa de nuestra vida, un niño o niña que crezca amamantado, por regla general, tendrá un sistema inmune muchísimo más fuerte de adulto que uno criado a biberón, en este caso la naturaleza es sabia dotando a las madres de este superalimento. Pero una vez que el niño deja de tomarla, ¿por qué sustituirla por leche de otro animal, por leche que está fabricada para los terneros?. Además de no tener mucho sentido, resulta bastante indigesta para nuestro organismo, su digestión es muy pesada, a esto le sumamos la intolerancia a la lactosa [contenida en la leche de origen animal] que afecta a más de un 40% de la población occidental, aunque todavía muchos de ellos no estén diagnosticados, lo que puede provocar diarreas, exceso de gases, hinchazón del abdomen, y en casos más severos hasta vómitos y espasmos.

Para que las vacas, ovejas, cabras, den leche sin parar y sean productivas tienen que estar embarazadas, sin ese embarazo no producen leche, exactamente igual que en las humanas. Para ello se las insemina de manera constante, son, literalmente, una fábrica de leche y de traer terneros al mundo para que sus dueños hagan negocio, imaginad al estrés que están sometidas, a lo que hay que sumar que viven en espacios muy reducidos, cuando no estabuladas [sin poder moverse nunca].

Además de por costumbre, por asociarla a ese rico manjar que era la leche materna, porque nuestras madres [algunos padres, pocos] nos la han puesto en la mesa antes de ir al colegio y como merienda, lo asociamos a algo placentero, a algo saludable, a lo que se ha tomado toda la vida... no hace falta decir que lo que se ha tomado 'toda la vida' era leche natural, fresca, cocida para matar

gérmenes, pero de vacas que vivían en la misma casa que nuestros abuelos, tatarabuelos, que dormían en la planta de abajo o a pocos metros, que el abuelo las llevaba a pastorear, que su alimento era natural, que hacían ejercicio diario y que el fin primero no era preñarlas una y otra vez para que no dejaran de dar leche, sino que respetaban sus ciclos vitales. Y aunque es cierto que eran un mero instrumento para alimentarse, desde el punto de vista nutricional, poco tiene que ver con el *tetrabrick* que compramos en el supermercado a precios realmente bajos.

Otro de los motivos principales, es que nos la han vendido como una fuente extraordinaria de calcio, y aunque sí contiene buenas cantidades del mismo, no es de los más aprovechables, así la Universidad de Harvad realizó un seguimiento a 77.761 mujeres durante 12 años teniendo en cuenta su ingesta de leche de vaca, concluyendo que el consumo diario de este tipo de leche no evitaba la osteoporosis, enfermedad de los huesos que se previene gracias a unos niveles adecuados de calcio. Williams Ellis, un médico e investigador de Estados Unidos, tras realizar 25.000 análisis de sangre a sus pacientes, concluyó que los niveles más bajos de calcio se encontraban entre aquellos que más leche consumían. En China, Japón... hasta hace muy pocas décadas la leche animal era un producto que no tomaban, que existía en pequeñas zonas rurales, por la globalización actual la leche cada vez está más presente en sus hogares, y también la osteoporosis, la Universidad de Oxford estudió la incidencia de la introducción de este alimento en China y Taiwán concluyendo que los casos de osteoporosis desde 1991 hasta 2014 habían crecido considerablemente, situándose en niveles preocupantes, enfermedad que era prácticamente inexistente en estos países con anterioridad. ¿Y por qué se produce esto?

Para que haya una buena absorción del calcio tiene que haber una buena relación en ese alimento entre el fósforo y el propio calcio, así, la cantidad de calcio debe ser el doble que la de fósforo, la leche y los lácteos en general tienen unos niveles de fósforo muy elevados, lo que dificulta la absorción correcta de su calcio. Veremos buenos aportes de calcio en el apartado dedicado a los minerales, os adelanto que los mejores alimentos para aumentar sus niveles son las crucíferas [col, coliflor, brócoli, repollo...].

Otra de las respuestas es que la leche animal contiene caseínas que son únicamente asimiladas de manera parcial por el ser humano, además cuando más mayores nos hacemos, menor capacidad para digerirla tenemos, debido a que disminuye una enzima fundamental que realiza este trabajo: la renina. Qué ocurre entonces, que pasan

al intestino delgado a medio digerir, se pueden depositar en la vellosidad intestinal, ya que tienen la propiedad de ser muy pegajosas e impedir la absorción de otros nutrientes, es por tanto lo que se conoce en nutrición como un antígeno, lo que puede derivar en problemas de alteración intestinal con episodios alternos de diarrea y estreñimiento, además de ser una de las principales causas de la fatiga crónica.

En algunas ocasiones las caseínas atraviesan esas vellosidades del intestino, pasan a la sangre y de ahí al hígado, cargándolo muchísimo, teniendo que realizar un enorme esfuerzo para eliminarlas, afectando sobre todo a nuestro sistema inmune, ya que hace falta un refuerzo de nuestras defensas para que sean expulsadas de nuestro organismo a través de las heces. También este fenómeno es causante de muchas alergias, asma, exceso de mucosidad...

Como sabemos, las vacas dedicadas a la superproducción de leche se las vacuna repetidas veces y se les administran antibióticos para que no enfermen y nunca dejen de dar beneficios. Por su leche se excretan parte de estos antibióticos, además de los pesticidas de los abonos, productos químicos utilizados para desinfectar las granjas, etc. que pasan directamente a nuestro organismo, y de nuevo son el hígado y el sistema inmune los que tienen que hacer un trabajo titánico para eliminarlos, mientras, siguen dando vueltas en nuestra sangre.

Otro de los efectos negativos estudiados es la aparición de la nefrosis sobre todo en niños y adolescentes, lo que provoca la pérdida de proteínas por la orina, una enfermedad cada vez más común, agotando las reservas de proteínas en sangre de quienes la padecen, la eliminación de la leche y lácteos de la dieta hace que esta problemática remita.

Muchas de las hormonas de la vaca están destinadas a que los terneros crezcan sanos y fuertes, igual que la leche humana, estas hormonas que son tan necesarias para ellos causan enormes problemas en nosotros, debido a nuestra incapacidad para digerirlas correctamente, pasan directamente a la sangre, provocando que el pH de nuestro estómago se convierta en menos ácido y por tanto las digestiones sean mucho más pesadas, forzando al estómago a trabajar mucho más. Por ejemplo, una de estas hormonas, la progesterona, causante en muchas personas, de la aparición de acné y de la irregular producción de estrógenos fundamentales en la salud de las mujeres.

Si a pesar de todos estos datos, quieres arriesgar tu salud, mucho mejor tomar medio vaso de leche entera, con todas sus grasas, que un vaso entero de leche desnatada, descremada o semidesnatada, ya que están últimas están sometidas a muchísimos más procesos para su obtención, quitándoles buena parte de sus nutrientes.

El queso

Al ser obtenido de la leche de origen animal, contiene los mismos problemas que acabamos de ver a los que hay que sumar: el exceso de sal y el elevadísimo porcentaje de grasas saturadas.

Así 100 gramos de queso curado aportan 476 calorías, prácticamente las mismas que una hamburguesa de comida rápida, de estos 100 gramos 36 son grasas, y de estas, 19 gramos son grasas saturadas, grasas de las más perjudiciales, unos datos altísimos, recordad que la carne de cerdo tenía 2,61 gramos de grasa saturada, el queso tiene 8 veces más. Pero sin duda uno de sus efectos más negativos, sobre todo porque pasa desapercibido para el consumir, es su enorme cantidad de sodio, 670 mg. En el queso fresco encontramos menos grasas saturadas, 9 gramos, pero sin embargo la cantidad de sodio es mayor, llegando a los 1.200 mg, para mejorar su conservación.

Para que os hagáis una idea de estas cantidades, la *Organización Mundial de la Salud* recomienda un máximo diario de 2.000 mg al día de sodio y apunta que lo recomendable estaría entre 800 y 1.200 mg, es decir, con una ración de queso ya cubriríamos prácticamente todos parámetros, añadiéndole un enorme problema, que esa ingesta tan grande la realizamos de forma muy rápida, por ejemplo en un bocadillo o como aperitivo antes de las comidas.

En el caso del queso de cabra las calorías son 467, las grasas saturadas se disparan hasta los 25 gramos y 790 mg de sodio, el de oveja es el más calórico de todos, 487 calorías, con la barbaridad de 27 gramos de grasas saturadas y 660 mg de sodio. Estos datos los podemos extrapolar a la leche de oveja o cabra para darnos cuenta que tampoco son buenas alternativas, aunque es cierto que están menos contaminadas ya que su demanda es mucho menor y no se necesita tanta producción.

Calorías	*476*	*310*	*467*	*487*
Grasas saturadas	*36 g*	*9 g*	*25 g*	*27 g*
Sodio	*670 mg*	*1.200 mg*	*790 mg*	*660 mg*

Mantequilla

Si hay un derivado de la leche totalmente desaconsejable, sería la mantequilla, un producto obtenido de su grasa. En la grasa de los animales, en la nuestra también, es donde se acumulan la mayor cantidad de tóxicos que hemos visto: restos de medicamentos, pesticidas, productos químicos... Así, tomando como siempre la medida estándar de 100 gramos, la mantequilla es uno de los alimentos que mayor calorías tiene, un total de 897 y 99 gramos de grasa, es decir, el 99% de su composición es pura grasa, de las cuales, 62,7 gramos son grasas saturadas. Aunque pensarás que nunca en las tostadas te pondrás 100 gramos, suma la de todos los días y es más que probable que si tomas diariamente una tostada untada en mantequilla, en muy pocos días habrás llegado a estos niveles.

En cuanto a la margarina, un producto vegetal tradicionalmente sustituto de la mantequilla por considerarse más saludable, hay que decir que de nuevo es un producto del márketing, se obtiene a partir de algún aceite vegetal, los más comunes son girasol y maíz, que para que tenga sea dureza, esa facultad de ser untable con un ligero calor, han sido hidrogenados, lo que hace elevar muchísimo sus grasas saturadas, convirtiéndolas en grasas trans, las peores que podemos consumir. Su aporte calórico es de 722 calorías, un 80% de grasas y 24 gramos de grasas saturadas.

Yogur y kefir

Al ser productos fermentados tienen una ventaja, que la lactosa se convierte en ácido láctico y ya no es tan perjudicial para nuestro organismo, son mucho más digestivos, en los quesos, aunque estén curados, la lactosa no se transforma en ácido láctico sino en glucosa y galactosa. Hay que apuntar que no todo el ácido láctico es asimilable por el organismo, así uno de sus componentes, la levógira, no puede ser eliminada a través de la defecación y debe ser eliminada a través de la orina, suponiendo un trabajo extra para los riñones.

Aunque mi recomendación es dejar completamente los lácteos, si te resistes a ello, la mejor opción es el yogur o el kefir [producto lácteo fermentado mediante hongos y bacterias], ya que contiene *lactobacillus bifidus* beneficiosos para la salud de nuestros intestinos. Importantísimo que sean de calidad, mucho mejor ecológicos, los industriales que llenan las neveras de los supermercados suelen estar repletos de azúcares simples que harán que todos sus

beneficios se pierdan. Así la marca más vendida en España, seguro que todos la conocemos [no diré nombre porque tienen mucho dinero para denunciar y yo muy poco para defenderme], si analizamos su etiqueta, contiene un total de 5 gramos de azúcar por cada unidad, es como si al yogur le hubiéramos añadido una cucharada de azúcar blanco.

Igual sucede con las botellitas tan de moda que anuncian con millones de bífidus para nuestros intestinos, uno de esos envases, que además son muy pequeños contienen unos 4 gramos de azúcares refinados, a lo que habría que añadir que esos animalitos tan beneficios de forma natural van desapareciendo según pasan los días de envasado, es decir, que cuando llegan a tus intestinos su acción es muy baja y te estás 'metiendo' una importe dosis de azúcar en pocos segundos.

Leches de origen vegetal

Como siempre hay personas que se quedan en la superficie y cuando hablo de leches vegetales dicen que no se puede emplear el término *leche*, que son 'bebidas' vegetales, remitirles al *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* que en su acepción número 3 dice que *leche* también es el: 'Jugo blanco obtenido de algunas plantas, frutos o semillas'.

Aunque las leches vegetales tienen una composición diferente a la leche de vaca en cuanto a nutrientes, son un buen sustitutivo a aquello de tomar un vaso de líquido blanco en el de- sayuno a lo que tan acostumbrados estamos. Como norma general no deberíamos tomar más de medio vaso por ingesta, y no más de un vaso a lo largo del día, ten en cuenta que al final estas leches son batidos de legumbres [soja], cereales o frutos secos, con lo cual resultan algo pesadas, lo mejor para que sean algo más digestivas es cocerlas siempre y ponerles una pizca de sal. Además si tienes miedo, por todo lo que nos han vendido, y piensas que dejar la leche de vaca supondrá que tus niveles de calcio bajen [algo completamente falso si llevas una dieta rica en verduras y cereales integrales], tienes en el mercado muchísimas leches vegetales fortificadas con calcio para tu tranquilidad, además de cereales, galletas, zumos...

Como algunas de estas leches se han puesto tan de moda [las de soja, avena y almendra, sobre todo], las grandes marcas, los tiburones que siempre quieren más beneficios a costa de nuestra salud, han entrado con fuerza en el mercado de este tipo de bebidas. Gracias a las dudas que surgieron en algunos de vuestros comentarios en la página de Facebook, con ayuda de un amigo fuimos a una gran superficie, a un hipermercado, para comprobar su composición y observamos que la mayoría contenían únicamente un 2% de soja, de avena o de almendras, prácticamente el resto era agua, cuando lo habitual de una buena marca es que contenga entre un 10 y un 15%, también constatamos que todas estas grandes marcas habían añadido azúcares, por eso mucha gente rechaza este tipo de leches, por considerarlas demasiado dulces, cuando las compras en tiendas ecológicas, en herbolarios sin azúcares añadidos y con una buena proporción de cereal, te das cuenta que el sabor es completamente distinto, ni que decir que todavía son más ricas y sanas las realizadas en casa. Mirad siempre muy bien las etiquetas, os hablaré de ellas en otro capítulo.

Leche de soja

Aún siendo la que más se ha popularizado y de las primeras que se utilizó como alternativa a la leche de vaca, no es ni de lejos la más saludable. Lo primero, porque el cultivo de soja transgénica a nivel global supone más del 90%, piensa que es el principal alimento del ganado. Pero sobre todo porque la soja sin fermentar carga muchísimo al organismo al ser una leguminosa, una legumbre, tomarla en el poco rato que nos dura un vaso, puede hacer que nos sintamos pesados para ir a trabajar, por ejemplo. Esta leche tiene un antígeno que dificulta la correcta absorción de hierro y yodo, algo especialmente a tener en cuenta por veganos y vegetarianos que optan por esta bebida. Aumenta bastante la mucosidad, de hecho, fue el efecto que tuvo en mí hace años, cuanto la empecé a tomar notaba que siempre estaba con el pañuelo en la mano, que me costaba respirar más, que los síntomas de la alergia eran más pronunciados, por esta razón empecé a investigar y descubrir sus inconvenientes. El efecto que más personas notan al tomarla con regularidad, además de la pesadez de estómago, es un aumento en la cantidad de gases. Deberíamos optar por otras alternativas más saludables.

Leche de avena

De las mejores leches vegetales que puedes consumir, junto con la de almendras, por su buen aporte de nutrientes y beneficios. Aporta carbohidratos complejos, rica en proteínas, potasio, calcio, hierro, magnesio... Al contener ácido linoleico, avenasterol y lecitina, es altamente recomendable para reducir el exceso de colesterol y en problemas cardiovasculares. Su avenina nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, colaborando en combatir el insomnio y la ansiedad. Por su contenido en fibra y betacaronetos nos ayuda a regular el tránsito intestinal, evitando diarreas o estreñimiento, ayuda a tonificar nuestro estómago y prevenir la gastritis. Además es un cereal muy energético, ideal para el desayuno por la presencia de zinc, magnesio y potasio. También conocida como la leche de la piel, ya que su buen aporte de vitamina E la mantiene sana e hidratada.

Leche de almendras

Tiene un altísimo contenido en calcio y en magnesio que ayuda a mantener los huesos fuertes. Su aporte de triptófano la hacen útil para regular nuestro sistema nervioso en casos de estrés, ansiedad, irritabilidad, insomnio... Debido a su alto contenido en fósforo

favorece el correcto funcionamiento cerebral, recomendada para tareas intelectuales y especialmente en niños. Su manganeso y cobre nos aportan energía y nos ayudan a combatir los radicales libres, una buena bebida para deportistas. Además se recomienda contra la anemia, el cuidado de piel, uñas y pelo.

Leche de alpiste

Contiene vitaminas del grupo B, vitamina E, calcio, magnesio, zinc, manganeso, omega 6, omega 9... Por su contenido en lipasa y en niacina, nos ayuda a metabolizar mejor las grasas, por ello es aconsejable en dietas de adelgazamiento y para el control del colesterol. Sus enzimas nos ayudan en el proceso digestivo, además de proteger nuestro hígado y páncreas. También actúa contra la retención de líquidos.

Leche de avellanas

Por su alto contenido en fósforo la hacen interesante para trabajos intelectuales, para la memoria, el aprendizaje, una buena leche para niños. Su magnesio nos ayuda en la relajación muscular, esto unido al potasio la convierten en útil para los deportistas. Además ese mismo magnesio ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Por su vitamina A, C y E nos ayuda contra el envejecimiento prematuro de la piel y su ácido fólico ayudará a las embarazadas en la formación del feto. Aunque es saludable y muy nutritiva, no es una leche para tomar a diario ya que es muy pesada y de las que más calorías contiene.

Proteínas vegetales

Como ya hemos visto en el apartado dedicado a la carne, nunca el total de aporte de proteínas debería venir de esta, por los múltiples problemas que nos puede ocasionar, tanto carnívoros como vegetarinos y, por supuesto, veganos, debemos conocer como se obtienen y mejor se aprovechan las proteínas vegetales que deben ser una parte fundamental de nuestra dieta.

Podemos obtener proteínas 100% completas, es decir, con todos los aminoácidos esenciales a partir de alimentos únicamente de origen vegetal de dos maneras muy sencillas, con la ingesta de:

Legumbres + Semillas
o
Legumbres + Cereales

Recordad que antes se pensaba que para aprovechar todas estas proteínas y que realmente fueran completas se debían comer en el mismo plato, en la misma comida, por ejemplo las lentejas con arroz. Desde hace ya bastantes años se ha demostrado que este reparto se puede hacer a lo largo de todo el día, podemos tomar un guiso de judías blancas al mediodía y poner semillas en la ensalada de la noche o podemos tomar arroz al mediodía y añadir lentejas a una ensalada fría por la noche, los cereales del pan también cuentan, es decir, que si tomamos cualquier plato de legumbres y lo acompañamos con un trozo de pan, mejor de espelta, centeno... obtendremos esas ansiadas proteínas completas. No te preocupes, no te atiborrarás de legumbres, de hecho la proporción de legumbres puede ser mucho menor que la de cereal. Si hacemos arroz integral, por seguir con este cereal, y ponemos una cantidad de un vaso, con poco más de un tercio de vaso de legumbres tendríamos suficiente.

Lo más socorrido, es lo que hago desde que soy vegano, incluir en la cesta de la compra semanal varios botes de garbanzos, lentejas, judías blancas, azuki... en conserva, importante que las conservas sean de la mejor calidad posible para que no pierdan nutrientes, de nuevo merece la pena invertir en lo ecológico, además estos productos básicos no son caros. De esta forma no te dará pereza tenerlas en remojo horas antes y cocinarlas, simplemente abrir el bote y añadir a aquellos platos que te interesen. En mi caso, hay veces que se me olvida o no me cuadra, y tomo un par de cucharadas de garbanzos directamente y ¡magia!, ya tenemos

proteínas. Los que estéis dando el paso al veganismo no os obsesionéis con este tema, llevando una dieta equilibrada es prácticamente imposible que tengáis falta de proteínas, no os dejéis asustar por este asunto.

Proteínas vegetales 100% completas

Existen algunos alimentos de origen vegetal que poseen por sí mismos proteínas completas como las de la carne, no son muchos pero conviene tenerlos en cuenta:

La soja

Es la única legumbre que nos aporta proteínas 100% completas, como acabamos de ver con su leche, la soja cocida presenta los mismos inconvenientes que ella, por tanto no la utilizaría como nuestro principal aporte de proteínas, aunque como vamos a ver hay derivados de ella muy saludables, ahorrándonos todos los perjuicios que hemos visto, vamos a verlos y a distinguir cuales son más recomendables:

El tofu

Es un alimento que se obtiene después de la coagulación de la leche de soja, es lo que se conoce como cuajada de soja, aunque tiene una textura mucho más consistente que la cuajada de leche de vaca, el procedimiento es muy similar al de obtener el queso fresco. Es un producto originario y muy consumido en China, Japón y en toda Asia. Por su proceso es algo más digestivo que la leche de soja, no produce tanta mucosidad, pero igualmente no deberíamos abusar de él, algo que hacemos los veganos y vegetarianos ya que el tofu no solamente lo encontramos de forma directa, sino indirecta en muchas hamburguesas, patés, salsas, precocinados... No lo utilizaría más de dos vez a la semana y en una porción no superior a los 50 gramos cada vez.

El tempeh

Aunque de forma similar al tofu aporta muchos más nutrientes, sobre todo más vitaminas, más fibra y mantiene intactas sus proteínas completas. A diferencia del tofu aquí la soja ha experimentado un proceso de fermentación consiguiendo así que todos los efectos adversos que vimos de este alimento no los contenga, es muy utilizado en los países asiáticos para mantener y

mejorar la salud de los intestinos, fortaleciendo la flora intestinal. Os recomiendo cambiar el tofu por el tempeh, es cierto que es bastante más fuerte de sabor, no habría problema por consumirlo varias veces en semana.

Salsa de soja

Deberíamos consumir muy poquita cantidad, por ello no supone un gran aporte de proteínas. Se obtiene de la fermentación de los granos de soja sumergidos en agua y sal, donde pueden estar hasta un año, o incluso más, hasta obtener la salsa. En este producto, como en muchos otros, debemos fijarnos que su elaboración haya sido lo más natural, artesanal posible, al ser un alimento que se ha popularizado, las grandes marcas de nuevo nos quieren vender gato por liebre, y si bien la salsa de soja tradicional no lleva nada de azúcares, la marca que más vende en toda América y en Europa, que es de origen estadounidense, contiene en su pequeño bote el equivalente a dos cucharadas de azúcar blanco, eso hace que su sabor no tenga nada que ver con la salsa de soja tradicional. Debemos moderar su consumo debido al altísimo contenido en sodio que presenta, aunque es buena idea sustituir de vez en cuando la sal que tomemos habitualmente por ella. Existen dos tipos que son las más saludables:

- *Shoyu*: salsa de soja japonesa, es la más frecuente, quitando las *megacomerciales*, la primera que se introdujo en Occidente, para su fermentación se añade a la soja granos de trigo, su sabor es más suave que el de otras variedades, no tiene tantas cantidades de sal.

- *Tamari*: salsa de soja pura, sin trigo, contiene más hierro, su sabor es más intenso y algo más espesa.

Miso

Sin duda es el alimento derivado de la soja más interesante y más beneficioso para nuestra salud. También posee proteínas completas y se obtiene de la fermentación de la soja. Existen diferentes tipos:

- *Miso hatcho*: elaborado únicamente con granos de soja, su periodo de fermentación es de mínimo dos años, contiene más proteínas que el resto y es de color muy oscuro.

- *Miso komé o genmai*: se fermenta la soja con arroz [blanco o

integral], su periodo de elaboración es algo inferior a dos años y es más suave

- *Miso mugí*: se fermenta soja con cebada y era un paso intermedio entre los otros dos

- *Miso shiro*: se fermenta soja con trigo durante algo más de un año, su color es más amarillento y de sabor todavía más suave.

El *miso hatcho* sería el más recomendable de estos por su concentración de nutrientes. Aunque las tres variedades presentan interesantes beneficios: contienen enzimas que nos ayudan en la digestión, fortalecen el estómago, regulan y protegen la flora intestinal, mejoran el sistema inmunológico, recomendado en la menopausia para prevenir los sofocos, regulan el colesterol en sangre, mejoran el estado de la piel hidratándola, equilibran el sistema nervioso... La precaución que debemos tener es, de nuevo, su gran contenido en sodio. He incluido en el último apartado del libro la receta de la sopa de miso, la forma más popular de consumirlo.

Quinoa

También contiene proteínas 100% completas, como ya vimos en el apartado dedicado a los hidratos de carbono, este pseudo-cereal [no es exactamente un cereal pero se comporta como tal], contiene potasio, magnesio, fósforo, calcio, zinc, vitaminas del grupo B, vitamina E... Un alimento para tomar varias veces en semana.

Alimentos vegetales ricos en proteínas

Hay que tener en cuenta otros alimentos de origen vegetal que aún no conteniendo proteínas completas, sí tienen un alto porcentaje de estas que podemos combinar entre sí para conseguir completarlas.

Legumbres

Las legumbres suponen un buen aporte de proteínas vegetales, además de resultar una buena fuente de carbohidratos complejos, de los buenos. Debemos desterrar el mito de que las legumbres engordan, su aporte calórico es muy bajo y sus hidratos se absorben lentamente, se asocian a grandes aportes calóricos debido a la enorme cantidad de carne y grasas saturadas con las que se las ha acompañado tradicionalmente. Vamos a conocerlas un poco más:

Garbanzos

Por muchos nutricionistas también son considerados como proteínas completas, ya que presenta un 93-95% de los aminoácidos necesarios. Por su cantidad de fibra son buenos para la salud de nuestro corazón, arterias, reduce los niveles elevados de colesterol, contienen una buena cantidad de hierro, indicados por tanto para la anemia ferropénica. Gran fuente de potasio para evitar calambres, mejoran la salud de nuestros músculos, además de ser muy energizantes, ideales para deportistas. Útiles para los diabéticos por controlar la glucosa en sangre, permiten al organismo asimilar y almacenar la insulina. Por su ácido fólico son recomendables para embarazadas. Su alta cantidad de triptófano los hacen efectivos contra el estrés, depresiones... Sin duda, uno de los mejores alimentos que podemos consumir.

Lentejas

Contienen fibra, vitaminas B1 y B6, magnesio, hierro, potasio, zinc, cobre... Gracias a su niacina, tiamina y riboflavina ayudan a equilibrar el sistema nervioso, eficaces durante estados depresivos. También evitan la retención de líquidos, regulan el sangrado durante la menstruación, previenen las infecciones vaginales y ayudan a una buena salud de nuestros huesos. Las lentejas rojas tienen propiedades similares, la gran ventaja es que el tiempo de cocción se reduce a unos 10-15 minutos.

Judías blancas/alubias

Por su magnesio y potasio nos ayudan a controlar la presión arterial, junto con el ácido fólico y la fibra contribuyen a la salud de nuestras arterias y a prevenir enfermedades cardiovasculares. Su contenido en hierro es superior al de la lentejas, además en conjunción con sus vitaminas del grupo B son eficaces también para la anemia ferropénica. Igualmente recomendadas para diabéticos por la misma razón que los garbanzos. Las judías pintas tienen similares características.

Azukis

Legumbre procedente de Asia, con un buen contenido en ácido fólico, fósforo, hierro, magnesio y vitaminas del grupo B. Tradicionalmente asociada en la cocina japonesa con el fortalecimiento de los riñones. Además facilita la digestión de las grasas y refuerza nuestra flora intestinal. Por su contenido en tiamina son útiles para eliminar toxinas, para ayudar a nuestro hígado en su trabajo. Se cocinan como el resto de las legumbres, tiene un tiempo de cocción de aproximadamente una hora.

Uno de los inconvenientes que presenta mucha gente a la hora de consumir las legumbres, son los gases, las flatulencias... esto se produce porque contienen unos oligosacáridos como la rafinosa y estaquinosa, que no se metabolizan ni en el estómago ni en el intestino delgado y llegan al intestino grueso donde fermentarán pudiendo producir esos gases, del mal olor se encarga el sulfuro de hidrógeno. Por supuesto, que más allá de las molestias, este proceso no implica nada peligroso para nuestro organismo. Si sufrimos habitualmente de gases tendremos que ver si la causa es un estómago o intestinos débiles o tomar alimentos que nos ayuden a reforzarlos, veremos esos alimentos en uno de los últimos capítulos del libro.

Existen varios remedios naturales para neutralizar la formación de estos gases, son alimentos con un efecto carminativo, entre los más potentes están los cominos, el laurel, el romero, el hinojo o la nuez moscada, podemos añadirlos a los guisos. También la canela, estaría bien hacerse una infusión una media hora después de comer legumbres con esta especia. Otra infusión altamente efectiva es la de manzanilla y alcaravea [la encontraréis en herbolarios], ponemos una taza de agua a cocer y una cucharada de la mezcla de estas plantas en el agua muy caliente pero sin que rompa a hervir,

retiramos del fuego y dejamos reposar 5 minutos, tomarla caliente.

		Ju[illegible]as		
Proteínas	*20,8 g*	*23,2 g*	*21,1g*	*20g*
Grasas	*5,5 g*	*1,7 g*	*1,6g*	*0,5g*
Grasas saturadas	*0,36 g*	*0,23 g*	*0,53g*	*0,2g*
Carbohidratos	*44,3 g*	*40,6 g*	*34,7 g*	*47 g*

Frutos secos

Los frutos secos son un buen aporte de proteínas, así los cacahuetes contienen un 23%, las almendras un 19%, los anacardos un 17%, los pistachos también un 17%, las nueces un 15%, avellanas 12%... pero lo que me parece más útil de estos alimentos son sus grasas, sus grasas insaturadas [de las buenas] por ello los dejo para el próximo capítulo.

Semillas

Exactamente igual que con los frutos secos, creo que su aporte en grasas insaturadas es más interesante, por ello las comentaré en el apartado dedicado a las grasas. Aún así comentar que las pipas de girasol y de calabaza contienen un 19% de proteínas, las semillas de sésamo y de lino un 18%, las de chía un 17%...

Seitán

Es uno de los alimentos vegetales con un mayor porcentaje de proteínas, sino el que más, con 24 gramos de proteínas cada 100 gramos consumidos, por esto es conocido como la carne para los veganos, la carne vegetal, también por su consistencia, por su textura y porque se puede utilizar en multitud de elaboraciones reemplazándola [hamburguesas, guarnición para pasta, guisos, estofados, a la plancha...]. Para quienes no sepáis qué es, es la proteína del gluten, se obtiene del gluten del trigo, es gluten puro, si sois celíacos, completamente prohibido, si no lo sois es bastante digestivo, además tiene el beneficio de aportar muchas proteínas y una cantidad insignificante de grasas. Así la carne de ternera presenta 172 calorías por cada 100 gramos, el seitán 110; la ternera contiene 20 gramos de proteínas, el seitán 24 gramos, la ternera tiene 8 gramos de grasas, el seitán 0,3 gramos. Además este alimento vegetal supone un buen aporte de minerales. He incluido la receta casera para elaborarlo en el último capítulo del libro.

Otros vegetales ricos proteínas

- Todas las verduras de hoja verde, especialmente las espinacas
- Verduras crucíferas: brócoli, coliflor, col rizada, repollo...
- Setas
- Pimientos
- Perejil
- Tomate
- Guisantes
- Habas

05. Las Grasas

El tercer gran macronutriente. Desde hace años se han popularizado todas las dietas bajas en grasas, en algunos casos encontrándonos auténticas barbaridades, recomendando el consumo cero de grasas, primando la obsesión por contar calorías que por los nutrientes. **Las grasas, también llamadas lípidos, son absolutamente imprescindibles para nuestra salud**, lo que tenemos que saber es qué cantidad y qué tipos de grasas son las más beneficiosas.

Entre sus **principales funciones** están formar parte de las membranas celulares, ser los depósitos de energía para momentos de necesidad, aislante del frío, hace de capa protectora para los órganos más importantes, precursora de la síntesis de algunas vitaminas y hormonas, además transportan las vitaminas liposolubles [A, D, E, K] en el intestino delgado.

Tipos de grasas

Grasas saturadas

Aquellas que se encuentran principalmente en los alimentos de **origen animal** [carne, huevos, lácteos, mantequillas, siendo el queso el alimento natural más rico en grasas saturadas]. En la grasa es donde los animales acumulan los tóxicos que no pueden eliminar, esto provoca una saturación del hígado cuando la incluimos en nuestra dieta. Según un informe de la *Organización Mundial de la Salud* publicado en 1991, podemos estar completamente sanos ingiriendo un 0% de este tipo de grasas y **nunca deberíamos sobrepasar el 7-8%**, la *Asociación Americana del Corazón* advierte que superar el 10% diario sería un gran riesgo, ya que podríamos tener problemas de colesterol y triglicéridos lo que desemboca en problemas cardiovasculares, cargamos de trabajo al hígado, como hemos visto, y se pueden producir graves desarreglos hormonales. Según el *Ministerio de Sanidad* español, a través de su programa *Cuídate más,* su ingesta excesiva está relacionada con la obesidad, tumores como el de colon, mama, vesícula; trastornos psicológicos, y un largo etcétera.

Grasas insaturadas

Proceden en su mayoría de alimentos **vegetales**, son llamadas 'grasas buenas', a pesar de esto, debemos también moderar su consumo debido al gran aporte energético que suponen, deberían suponer el **20-30% de las calorías de nuestra dieta**, dependiendo del ejercicio físico que realicemos, fíjate bien que he dicho calorías, no gramos o cantidad de alimento. Esto no quiere decir que el 20-30% de la cantidad de tu plato deben ser grasas, serían muchísimas, ten en cuenta que las grasas presentan como norma general 9 calorías por gramo y los hidratos de carbono y proteínas 4 calorías por gramo. Dentro de estas encontramos las **grasas *monoinsaturadas*** como el aceite de oliva [siempre mejor virgen extra de primera presión en frío], los frutos secos y sus aceites [almendras, nueces, avellanas…] o el aguacate. Y las **grasas *poliinsaturadas***, que se dividen en O**mega 3 y Omega 6**, conocidos como ácidos grasos esenciales, son importantísimos ya que el organismo no es capaz de sintetizarlos por sí mismo, las anteriores sí, y debemos ingerirlos por los alimentos [de nuevo el aceite de oliva, nueces, semillas de girasol, sésamo, lino, aceite de sésamo, aceite de lino, germen de trigo]. Los lípidos insaturados ayudan a reducir el colesterol 'malo', aumentar el 'bueno', fundamentales

para las células cerebrales, necesarias durante el embarazo y la lactancia, ayudan, como hemos visto, a mejorar la absorción de las vitaminas A, D, E, K.

Mención especial merecen las ***grasas trans***, que se obtienen de la transformación de aceites líquidos en grasas sólidas tras un proceso de hidrogenación o sometimiento a altas temperaturas, utilizadas por la industria alimentaria porque son más estables, se conservan mejor, no se enrancian tan fácilmente, aportan mucho sabor a las comidas… las encontramos en la bollería industrial, patatas fritas, margarinas, fritos industriales y en infinidad de productos procesados, son muy peligrosas para la salud cardiovascular, incrementan el riesgo de diabetes, relacionadas con varios tipos de cáncer y de nuevo saturan al hígado. **Las debemos evitar por completo**.

Como resumen, debemos incluir en nuestra dieta las grasas, con moderación, alrededor de un **20-30% de las calorías totales**, reduciendo al máximo las grasas saturadas, y siendo fundamentales el Omega 3 y el Omega 6, vamos a hablar de ellos.

Omega 3

Ácido graso poliinsaturado que nuestro organismo no es capaz de fabricar, por ello lo obtenemos a través de la alimentación. Contribuye al correcto funcionamiento del sistema circulatorio, nervioso e inmunitario, de las membranas celulares y las hormonas, mantiene sanos los tejidos, la piel y el cabello, también regula la cantidad de triglicéridos en sangre.

Lo encontramos en diferentes aceites como el de oliva virgen extra, el de lino, el de nuez, el de soja... También en los frutos secos, especialmente en almendras, nueces y avellanas, en las espinacas, todo tipo de coles [brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, col rizada...], pepino, lechuga, piña, fresas, etc. En alimentos de origen animal lo contienen especialmente los pescados azules.

Omega 6

También es un tipo de grasa poliinsaturada. Útil en la salud de nuestras células, la formación de hormonas, regula la inflamación de los órganos, mantiene la salud de nuestros ojos, de nuestro pelo, previene enfermedades cardiovasculares, bueno para nuestro cerebro y sus conexiones neuronales. Lo encontramos en el aceite de girasol, también en sus semillas, en el aceite de maíz, en las

nueces, almendras, avellanas, pistachos, anacardos, también en los aguacates.

En la alimentación moderna hay un exceso de Omega 6 respecto al Omega 3, debido sobre todo a las frituras industriales, precocinados, enlatados... en los que se utilizan aceites de girasol y de maíz de baja calidad, en la actualidad las estadísticas dicen que tomamos hasta 20 veces más Omega 6 que Omega 3, lo que puede derivar en problemas inflamatorios, artritis, enfermedades coronarias, etc. La relación que entraría dentro de lo saludable sería de 2 a 4 veces mayor la ingesta de Omega 6 que de Omega 3, pero no ¡20 veces más!. Los alimentos más equilibrados en este sentido son almendras y nueces.

Omega 9

Este es el menos conocido de los tres, a diferencia de los otros dos, el cuerpo sí puede generarlo por sí mismo, pero también son recomendables los alimentos que lo contienen. Entre sus funciones están, de nuevo, prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y el cerebro, regular los niveles de colesterol bajando 'el malo' y aumentando 'el bueno'. Lo contienen el aceite de oliva, el de girasol y el de nuez, las almendras y el aguacate.

El colesterol

El **colesterol** es un elemento vital para el buen funcionamiento del organismo, entre sus tareas principales están ser precursor de los ácidos biliares fundamentales para una correcta digestión, de la vitamina D, de las hormonas esteroideas con importantes funciones inmunológicas y antiinflamtorias, y lo más importante, forma parte de las membranas de todas nuestras células.

El **hígado** produce una parte importante del colesterol que circula por nuestro organismo, el resto lo aportamos a través de la **comida**, por lo tanto debemos buscar un **equilibrio** entre el colesterol producido por nosotros y el que ingerimos a través de los alimentos. Cuanto se lleva a cabo una alimentación rica en colesterol, lo que estamos haciendo es forzar más a nuestro cuerpo para lograr ese equilibrio, hasta que ese equilibrio se hace imposible por saturación, entre otros, del hígado, y se presenta un **exceso de colesterol**.

De todo esto deducimos que nuestro organismo, nuestro hígado produce el colesterol necesario para estar sanos, y debemos regular, controlar, medir el colesterol que aportamos con nuestra dieta, a través de la alimentación.

Tipos de colesterol

- Lipoproteínas de baja densidad [LDL] o ***colesterol malo***. Son las que transportan el colesterol a los tejidos, pudiéndose depositar en exceso en las arterias, aumentando el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad cardiovascular.

- Lipoproteínas de alta densidad [HDL] o ***colesterol bueno***. Son las encargadas de recoger el exceso de colesterol de las arterias y transportarlo de nuevo al hígado para su 'reciclado'. Si lo tenemos bajo y el colesterol malo alto, es más fácil que este último se deposite en las arterias, siendo serios candidatos a sufrir un ateroma, que derivará en un infarto.

Los triglicéridos

Son nuestras principales **reservas de energía**, se almacenan en los tejidos adiposos, conforman la **grasa** de nuestro cuerpo. Se obtienen, igual que el colesterol, a través de la alimentación y por la propia fabricación del hígado. Un índice elevado de los mismos

puede derivar en una pancreatitis y problemas con nuestro corazón y sistema circulatorio.

Causas habituales de niveles altos de colesterol LDL [*malo*] :

- **Hereditarios**: un hígado que no realiza de manera conveniente su función por venir así 'de fábrica'.

- **Hábitos** como fumar, tomar alcohol, un exceso de radicales libres… hacen que nuestras arterias estén más deterioradas y es más fácil que el exceso de colesterol se deposite en ellas

- **Comer en exceso grasas saturadas** [carnes rojas, lácteos, embutidos, huevos, fritos…] y, principalmente, **grasas trans.**

Como acabamos de ver, el hígado es el encargado de regular las cantidades de colesterol en nuestro organismo, si por causa de una mala alimentación, repleta de grasas saturadas, azúcar blanco, alimentos precocinados en exceso, carnes procesadas, también por el estrés y otros condicionantes, estamos sobrecargando a nuestro hígado, es altamente probable que falle en esa función primordial de controlar los niveles de colesterol. La mejor forma de tenerlo a raya, es cuidar la salud de nuestro hígado olvidándonos de esos productos que tanto daño le hacen, especialmente el azúcar, también los excitantes como el chocolate, el café, y por supuesto el alcohol y el tabaco que elevan considerablemente las toxinas que el hígado debe eliminar. Veremos un apartado dedicado a comentar qué alimentos ayudan al hígado a trabajar mejor.

En esta tabla podéis ver algunos de los alimentos que contienen mayores índices de colesterol:

Alimentos cotidianos que más colesterol aportan [por 100 gramos]	
Huevo	*410 mg*
Mantequilla	*286 mg*
Langostinos y gambas	*185 mg*
Calamar	*167 mg*
Mejillones	*126 mg*
Bollería industrial	*Entre 110 y 195 mg*
Queso de cabra	*100 mg*
Carne de cordero	*97 mg*
Embutidos	*Entre 95 y 190 mg*
Carne de cerdo	*80 mg*
Leche de vaca	*75 mg*

Recordar en este punto que los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol, así un alimento como el aguacate, tan

demonizado en ocasiones por su contenido en grasas, tiene cero microgramos de colesterol. Espero haberme explicado bien en este apartado ya que es muy importante diferenciar los tipos de grasas y no quedarnos únicamente en su nivel calórico.

Frutos secos

Son una buenísima fuente de grasas saludables, de grasas insaturadas, deberíamos incluirlos en nuestra dieta diaria, aunque con muchísima moderación, al ser tan calóricos es fácil que se acumulen como grasa. Veamos los más habituales y sus beneficios:

Almendras

Sin duda la reina entre los frutos secos, deberíamos tomar todos los días 4-5, sé que es difícil no pasarse de esta cantidad por lo ricas que están. Su alto contenido en calcio y en magnesio ayuda a mantener sanos los huesos previniendo la osteoporosis. Buenísimas para nuestro sistema nervioso, disminuyen la ansiedad, el estrés, la irritabilidad, el insomnio... Debido a su contenido en fósforo son muy útiles para el correcto funcionamiento cerebral, recomendadas para tareas intelectuales, especialmente para niños. Nos ayudan a combatir los radicales libres. Su potasio previene enfermedades relacionadas con el corazón. También por su vitamina E son interesantes para el cuidado de la piel y el cabello. Consumirlas siempre crudas, sin tostar, sin salar y mejor con piel.

Nueces

Otro fruto seco útil para todos los días, en este caso con 3 tendríamos suficientes, así aprovecharíamos sus nutrientes sin pasarnos de calorías. Se ha demostrado que disminuyen el riesgo de padecer cáncer de próstata en un 40% y de mama en un 30%. Colaboran en la buena salud de los riñones, el corazón y el cerebro, fomentando la concentración y el buen funcionamiento neuronal. Son unas de las mejores fuentes de antioxidantes combatiendo la acción de los radicales libres y por tanto el envejecimiento celular. Beneficiosas para el control de la diabetes, mejoran la fertilidad masculina, ayudan a equilibrar el sistema nervioso.

Avellanas

Buenísima fuente de calcio para nuestros huesos. Sus ácidos grasos monoinsaturados nos ayudan a reducir el exceso de colesterol y

regular los triglicéridos. También son útiles para nuestro sistema nervioso por su contenido en vitaminas del grupo B, magnesio y fósforo. Su potasio colabora contra la hipertensión y su ácido fólico contra la anemia. La presencia de vitamina A, vitamina E y magnesio mejoran la salud de nuestra piel. Igual que las almendras, no deberíamos tomar más de 4-5 al día. Os recomiendo no tomar más de dos tipos de frutos secos a diario para no pasarnos con la ingesta de grasas, que aunque sean de las saludables aportan muchas calorías.

Cacahuetes

También conocido como maní. Aunque técnicamente es una legumbre, lo incluyo aquí porque su composición y nutrientes son similares a los de los frutos secos. Contiene resveratrol, un potente antioxidante que nos ayuda a proteger nuestro corazón. Combate los efectos negativos del síndrome premenstrual y los sofocos típicos de la menopausia. Refuerzan nuestro sistema inmune, se han demostrado eficaces en niños con hiperactividad y falta de atención. Al ser una legumbre es mucho más pesada que el resto de frutos secos, ya que a diferencia de las otras legumbres que consumimos, esta no va cocida, resulta más dura para el estómago. Los tomaría de forma muy puntual, sin tostar, sin salar y muy importante que estén con su piel roja ya que ahí están los mejores nutrientes, mucho mejor los que vienen con su vaina y tenemos que pelarlos.

Anacardos

Por su contenido en cobre ayudan a mantener flexibles los vasos sanguíneos y evitar algunos problemas cardiovasculares. De nuevo, otro fruto seco con potentes antioxidantes. Contiene una gran concentración de fósforo ideal para nuestro cerebro. Sus fitoesteroles ayudan a que los niveles de colesterol se mantengan equilibrados. Al contrario que los cacahuetes, es muy importante consumirlos sin piel ya que contiene una sustancia ligeramente tóxica.

Pistachos

Nos ayudan a reducir el colesterol malo, reducen los niveles de glucosa en la sangre, su riboflavina y luteína nos ayudan a mantener la salud ocular, por su contenido en fibra son recomendables contra el estreñimiento, también suponen un buen aporte de fósforo, fortalecen los músculos, etc. Las cantidades

similares al resto, lo recomendable sería tomarlos sin salar.

Piñones

Por su vitamina E y zinc son útiles para proteger nuestras arterias, estos dos mismos nutrientes ayudan a mejorar nuestras defensas, su tiamina previene la fatiga crónica, también presentan un alto contenido en fibra...

Dátiles

Por su alto contenido en fibras insolubles previenen el estreñimiento, ayudan a reducir el exceso de colesterol, mejoran nuestro sistema digestivo, son muy energizantes [útiles para deportistas], eficaces para mejorar la ceguera nocturna, también nos ayudan a conciliar el sueño. No debemos abusar de ellos ya que su contenido en azúcares simples es muy alto, son la mejor forma de endulzas las leches vegetales.

Semillas

Son otros alimentos que deberíamos tener siempre en la despensa, hay que tomar muy poca cantidad diaria [no más allá de una cucharada de cualquiera de ellas], pero son tantos sus beneficios que no debemos prescindir de su consumo, podemos ir intercambiándolas para aprovechar las cualidades de los diferentes tipos. Como norma general deberíamos triturarlas antes de consumirlas, sobre todo las más pequeñas, ya que será muy difícil que las rompamos al masticar por su reducido tamaño, el estómago no será capaz de partir su dura cáscara y las expulsaremos según han entrado, sin aprovechar todos sus nutrientes. Lo más sencillo sería molerlas con un molinillo de café y es mucho mejor hacerlo justo cuando vayamos a consumirlas, si las molemos y las guardamos en un tarro de cristal [de plástico mejor no] se enrancian rápidamente por su alto contenido en grasas, además muchos de sus nutrientes son muy volátiles y los perderíamos. Mejor pasarlas por el molinillo en el momento de consumirlas, son 20 segundos nada más y merece la pena. Las podemos utilizar en ensaladas, en guisos, añadir a panes, bases de pizza [caseras], en platos de pasta, arroces...

Semillas de lino

Si las almendras eran las reinas de los frutos secos, dentro de las

semillas estas son las que ocupan ese puesto. Suponen un importantísimo y equilibrado aporte de Omega 3 y Omega 6, pero también contienen calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, vitaminas del grupo B, vitamina E, etc. Como hemos visto, sus aportes de omegas ayudan a la prevención de dolencias cardíacas, regulan el colesterol, los triglicéridos, contribuyen al correcto funcionamiento de nuestro cerebro y a nuestra salud ocular. Por su contenido en compuestos fenólicos previenen el envejecimiento celular. Muy efectivas como laxante natural. La más habituales son el lino dorado o el marrón, en cuanto a nivel nutricional son muy semejantes, podemos tomar unas u otras.

Sésamo

También conocido como ajonjolí. Supone un buen aporte de minerales como calcio, fósforo, hierro y magnesio. Recomendado en procesos depresivos por su triptófano y tiamina. Su riboflavina nos ayuda en la salud de nuestro sistema respiratorio. Su contenido en vitamina E ayuda a la hidratación y salud de nuestra piel, como veis, tanto frutos secos como semillas tienen esta virtud. Existen un par de alimentos elaborados a partir de sésamo muy interesantes:

- *Gomasio*: conocido como la sal de sésamo, compuesto por las semillas de sésamo y sal marina, en una proporción de una cucharada de sal marina por entre 10 y 12 de sésamo, todo machacado. Lo interesante de esta sal, que podemos usar como sustitutiva de la que utilicemos habitualmente, es que favorece la digestión, especialmente de las grasas, y aporta fibra para regular el tránsito intestinal.

- *Tahini o tahín*: es una pasta elaborada a partir de semillas de sésamo molidas, su textura es como de una mermelada densa, la podemos untar en pan, es uno de los ingredientes principales del *hummus*. No debemos abusar de él por su alta carga calórica. Sus propiedades, similares a las semillas.

Semillas/pipas de girasol

Sus antioxidantes mantienen a raya el crecimiento celular irregular asociado con el cáncer, como el resto regulan el colesterol, también fortalecen nuestro sistema inmunitario, útiles en embarazadas por su ácido fólico. Además contienen fósforo, magnesio, potasio...

Semillas/pipas de calabaza

Tienen un gran aporte de magnesio lo que nos ayuda a una correcta absorción del calcio y de la síntesis del colágeno, elemento imprescindible para la salud de nuestras arterias y el correcto latido del corazón. Nos ayudan a cicatrizar heridas por su zinc. Previenen enfermedades relacionadas con la próstata, útiles durante la menopausia, además de propiedades antiinflamatorias.

Semillas de chía

Son un buen protector estomacal, regulan el colesterol en sangre, tienen un alto contenido en calcio y magnesio, minerales imprescindibles para tener una buena estructura ósea, reducen la hipertensión, buenas relajantes musculares... Debemos remojarlas siempre antes de consumirlas para que se forme una especie de gelatina [mucílagos], donde residen esas propiedades beneficiosas para nuestro estómago e intestinos.

Semillas de amapola

Contienen múltiples nutrientes como fósforo, calcio, potasio, manganeso, zinc, cobre, selenio, vitaminas del grupo B, vitamina C, vitamina E. Muy eficaces para el correcto funcionamiento del sistema nervioso por su contenido en alcaloides, nos ayudan a relajarnos, prevenir el insomnio... Otras semillas que refuerzan nuestras defensas, controlan el colesterol y los triglicéridos.

Aceites

Dentro de este apartado de las grasas, evidentemente, no nos podemos olvidar de los aceites, de hecho prácticamente el 100% de su contenido son grasas, pero afortunadamente también aproximadamente el 80-90% [dependiendo de la variedad] son ácidos grasos monoinsturados y poliinsaturados, los más saludables. Además frente a la creencia popular, no contienen colesterol, recordad que los alimentos de origen vegetal no tienen colesterol. Aún así, en España, supongo que en otros países mediterráneos también, tendemos a abusar muchísimo de los aceites, aunque sea un aceite de buenísima calidad no deberíamos sobrepasar las tres cucharadas diarias en crudo. El mayor problema de todos los aceites es que al calentarlos, sobre todo en las frituras, por efecto del calor se convierten en grasas saturadas, perdiendo gran parte de los nutrientes beneficiosos.

Los más recomendables desde el punto de vista nutricional son

aquellos ricos en Omega 3 y de primera presión en frío, este proceso es el más natural posible, es directamente zumo del vegetal [de la aceituna, de las semillas de girasol, del sésamo, de la nuez...] obtenido tras ejercer una presión mecánica, una determinada fuerza para obtener su jugo, es decir, no han sido calentados [algo muy habitual], ni refinados, ni sometidos a procesos químicos. Si no son de primera presión en frío, lo que ocurre es que aumenta el número de radicales libres que contienen, lo que puede provocar un envejecimiento celular más acelerado.

Los aceites ricos en Omega 3 son el aceite de lino, el de soja y el de germen de trigo, lo mejor es tomarlos siempre en crudo, una cucharada 2 o 3 veces a la semana, puede ser directamente la cucharada en la boca o ponerla sobre el pan o en ensaladas...

Lo ideal sería combinar estos aceites ricos en Omega 3 con aceites ricos en Omega 6 como son, el de sésamo y el de girasol [os hablaré de él ahora], de estos podemos tomar una cucharada al día. Con estos aceites y los ricos en Omega 3 tenemos que tener especial cuidado en su conservación, ya que no son muy estables y se deterioran fácilmente, lo mejor es conservarlos en la nevera una vez abiertos. Todas estas variedades, repito, están en tiendas ecológicas y algunos herbolarios.

Os hablo ahora de los más comunes en nuestra dieta: oliva y girasol.

Aceite de oliva

Deberíamos consumir aceite de oliva virgen extra de primera prensión en frío, si no lo encontramos o no nos alcanza el bolsillo [desafortunadamente no es un producto barato, pero si nos ceñimos a las 3-4 cucharadas diarias, dura bastante], por lo menos que sea virgen extra, el virgen [sin extra] y categorías inferiores tienen grados de acidez altos, lo que indica que presentan más radicales libres en su composición. El aceite de oliva en general, sin tener en cuenta estas categorías, no presenta un aporte importante ni de Omega 3, ni de Omega 6, solamente entre un 8 y 10% de su contenido, no es de los más nutritivos, mejor los que hemos visto antes. Pero no lo debemos descartar, puede ser nuestro aceite de consumo principal, tiene beneficios como prevenir la trombosis, la arteriosclerosis, varios estudios han confirmado su idoneidad para prevenir el cáncer de mama, ayuda al buen funcionamiento del hígado... Aunque no soy nada partidario de las frituras, es de los más recomendables en esta forma de cocinar por su estabilidad, no

libera tanta cantidad de radicales libres como otros al someterlo a altas temperaturas.

Aceite de girasol

Es uno de los alimentos con mayor porcentaje de vitamina E, un potente antioxidante que ayuda a nuestra piel, también previene enfermedades cardiovasculares, el cáncer de colon, recto y próstata, reduce la hipertensión... consumido en exceso [por supuesto también en fritos] puede resultar inflamatorio, cargar los riñones, deteriorar nuestras arterias, etc. Este, sí o sí, debe ser de primera presión en frío, el problema es que prácticamente la totalidad de los que encontramos en supermercados son refinados, con lo cual ni siquiera obtenemos los beneficios de la vitamina E.

Para concluir este apartado, comentar que en los últimos años se han puesto muy de moda los *aceites de palma y de coco*, son los favoritos de las grandes industrias de la bollería, comida rápida... lo que hacen, como hemos visto, es someterlos a un proceso de hidrogenación para transformarlos de líquidos a sólidos para manipularlos mejor y que no se enrancien, convirtiéndolos en grasas *trans*. El aceite de palma aunque sea de calidad no lo recomiendo, el de coco se ha demostrado últimamente que es todavía más estable que el de oliva en las frituras, pero hay que tener la plena certeza de su calidad, porque al dispararse su consumo desde hace poco tiempo, todavía no está demasiado regulada su comercialización, iría a lo seguro, y si queremos freír, seguiría utilizando el de oliva virgen extra.

06. Las Vitaminas

Ya hemos visto los macronutrientes, vamos a pasar a los micronutrientes. Se denominan así porque nuestro organismo precisa muy pocas cantidades de ellos, son vitales para algunas de las funciones básicas y por tanto necesitamos sus aportes, por muy pequeñas que sean esas cantidades resultan imprescindibles para la salud. Dentro de los micronutrientes encontramos las vitaminas y los minerales.

La mayoría de las vitaminas no pueden ser elaboradas por nuestro organismo, las tenemos que obtener a través de los alimentos, nuestro organismo realiza multitud de funciones satisfactoriamente gracias a ellas, las iremos viendo una a una.

Un escaso consumo nos puede acarrear importantes problemas de salud, pero también un aporte muy exagerado, quiero recalcar el 'muy', ya que nuestro organismo, cuando existe un exceso de una o varias vitaminas, tiene todos los mecanismos necesarios para eliminar ese exceso sin ningún problema, sería muy raro que por la ingesta de alimentos presentemos altísimos niveles de vitaminas o minerales, el problema viene cuando nos suplementamos de forma desmedida, ocurre sobre todo con algunos deportistas... Nunca una correcta administración de suplementos será un problema, el problema vendrá si nos pasamos de las cantidades recomendadas. Otro mito a desterrar es que cuantas más vitaminas le demos a un niño o a una persona mayor mejor, no, esos suplementos deben administrarse en las medidas adecuadas, si tomamos un complejo vitamínico cuya dosis es una cápsula diaria, no le demos al niño dos o tres para que tenga más vitaminas, no servirá de nada, el organismo eliminará esas cantidades innecesarias, y en este trabajo de nuevo será el hígado el que más sufrirá.

Según su solubilidad, existen dos tipos de vitaminas:

- *Vitaminas liposolubles* [A, D, E y K], son las que se disuelven en grasas y aceites, se almacenan en los tejidos y en las grasas, debido a que tienen esta facultad de almacenarse no es necesario tomarlas a diario, ya que podemos tirar de las reservas, lo importante es no agotar nunca esas reservas, como norma general no estaría de más tomarlas a diario, o por lo menos hacer una ingesta frecuente.

- *Vitaminas hidrosolubles* [B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, B_{12} y vitamina C], son aquellas que se disuelven en agua. Todas estas no se almacenan en nuestro organismo por lo tanto deberíamos ingerirlas a diario, hay una excepción, la vitamina B_{12}, que sí se almacena, además tiene la particularidad de tener un largo tiempo de almacenaje, pueden pasar hasta dos años, esto no quiere decir que tengamos que tomarla cada dos años, ya que no podemos andar bajo mínimos, forzaremos a nuestro organismo, tenemos que tener unos niveles adecuados, constantes.

Vitaminas liposolubles

Vitamina A

También conocida como **retinol**. Uno de sus principales beneficios consiste en ayudarnos en una correcta visión, a mantener la salud de nuestros ojos, a mejorar la visión nocturna. Aliada perfecta para nuestra piel, no solamente para mantenerla hidratada, sino para prevenir enfermedades cutáneas, debido a la presencia de betacarotenos, unos potentes antioxidantes. Ayuda en la formación de tejidos, mucosas, huesos, dientes, piel, también en la reparación de las células dañadas por el paso del tiempo. Eficaz en la prevención de enfermedades de carácter infeccioso, colabora con nuestro sistema inmune para combatirlas. Al contener antioxidantes, ralentiza el envejecimiento celular, controla el crecimiento irregular de las mismas y por tanto nos ayuda a prevenir el cáncer.

Alimentos que la contienen: zanahoria, calabaza, espinacas, brócoli, perejil, acelgas, cerezas, melón, albaricoques, papaya, pomelo... En la parte de origen animal, los lácteos, el huevo, también el pescado azul.

Dosis, déficit y exceso: La dosis media [depende de la edad, salud...] está entre 700 y 900 microgramos, 100 gramos de zanahorias aportan el doble de esto, quiere decir que si tomamos una zanahoria mediana al día tendríamos la cantidad de vitamina A necesaria. Su carencia nos afecta en la visión nocturna, reduciéndola, mayor sensibilidad a la luz extrema y otros problemas de visión. La megadosis provoca: visión borrosa, pérdida de pelo, pelo sin fuerza, piel seca, dolor de cabeza... estos síntomas no son exclusivos de la falta de vitamina A, puede deberse a otras dolencias, aplicad esto a todas las explicaciones que dé sobre las vitaminas y los minerales.

Vitamina D

También conocida como **calciferol**. Su principal función es ayudar a una buena salud de nuestros huesos, que nuestro calcio se asimile mucho mejor, se fije a la estructura ósea. También los músculos la necesitan para moverse y el sistema inmunitario la utiliza para combatir virus y bacterias dañinas.

Alimentos que la contienen: los hongos, las setas, y en menor medida los champiñones; los pescados grasos [salmón, atún, caballa...],

pero sin duda, la vitamina D, es la vitamina del Sol, no hay mejor fuente de este micronutriente, la más asimilable por el organismo, 15 minutos al día serían suficientes, nos tendría que dar en la cara y en los brazos como mínimo. Si vuestros análisis dan una y otra vez déficit de vitamina D, no dudéis en tomar un suplemento. Por ejemplo, yo cuando viví en Oporto [Portugal] tenía que tomarlo, es una ciudad con muchas lluvias, podía estar 15 días perfectamente sin ver el sol, mejor prevenir que curar, y como os he dicho si hay exceso, el cuerpo, de forma general, lo elimina.

Dosis, déficit y exceso: La dosis diaria necesaria es de 600UI [unidades internacionales, otra forma de medida] en adultos, y habrá que aumentar la dosis a 800UI en mayores de 65 años. En los países occidentales sufrimos un enorme déficit de esta vitamina, que afecta, según la estadística, a más del 40% de la población en Europa y a casi un 60% en Estados Unidos, tanto es así que en algunos países con pocas horas de luz, los fabricantes de lácteos y otros alimentos [cereales, zumos...] están obligados a fortificar sus productos con vitamina D. También existen productos veganos como leches vegetales, yogures, cereales que se fortifican con esta vitamina. Su carencia hace que nuestros huesos se debiliten, que sean más habituales las fracturas, en niños pueden aparecer problemas relacionados con el raquitismo y en adultos la osteoporosis.

Vitamina E

También conocida como **tocoferoles**. Actúa como un antioxidante, protegiendo a nuestras células de los radicales libres. Ayuda a nuestro sistema inmune, refuerza nuestras defensas, ya estáis viendo que uno de los principales beneficios de las vitaminas es ayudarnos contra las enfermedades, de ahí su importancia, y que su déficit nos hace más vulnerables a agentes externos perjudiciales. Colabora en evitar que se produzcan coágulos de sangre en nuestros vasos sanguíneos, favorece la formación de colesterol bueno. Contribuye a la salud de nuestra piel, pelo y uñas. Y es un elemento fundamental para nuestras células, ya que gracias a esta vitamina se pueden comunicar entre sí.

Alimentos que la contienen: los aceites vegetales son la mejor fuente de esta vitamina, especialmente [por orden de mayor a menor aporte]: el aceite de germen de trigo, el de sésamo, el de girasol, el de soja y el de oliva. También los frutos secos como almendras, avellanas, las semillas de lino, girasol, los aguacates y los frutos rojos. Los alimentos de origen animal no tienen un aporte

considerable de vitamina E.

Dosis, déficit y exceso: La dosis diaria recomendada es de 15 microgramos [mg]. Así, si tomamos todos los días 5-6 almendras y 3 nueces en el desayuno y consumimos aceites vegetales [sin pasarnos de las tres cucharadas diarias] tendríamos los aportes necesarios de esta vitamina. Otra fórmula que mucha gente emplea es tomarse dos cucharadas de aceite de germen de trigo o de aceite de sésamo como si fuera un jarabe, de la cuchara a la boca, teniendo en cuenta que a lo largo del día no debemos abusar de otros aceites para cocinar. La carencia de vitamina E llevando una dieta equilibrada rara vez se da, ya que como hemos visto, las vitaminas liposolubles tienen la característica de almacenarse, y esta en particular, tiene acentuada esta cualidad, una deficiencia prolongada puede derivar en daños musculares, calambres, pérdida de fuerza, debilidad, problemas para controlar correctamente los movimientos, sistema inmune débil... En rarísimas ocasiones se producen problemas por un consumo excesivo.

Vitamina K

También conocida como **menadiona**. Necesaria para la coagulación sanguínea, eficaz contra las hemorragias. Ayuda a tener unos huesos más fuertes. En organismos saludables, los intestinos son capaces de fabricarla por sí mismos, por ello es una de las vitaminas menos conocida.

Alimentos que la contienen: col, coliflor, espinacas y en general las verduras de hoja verde. También los cereales integrales y aceites vegetales.

Dosis, déficit y exceso: su dosis está entre 70 y 140 microgramos, si comemos verduras a diario no tendremos ningún problema con esta vitamina, su carencia puede venir por un mal funcionamiento de nuestros intestinos, por una mala salud de nuestra flora intestinal.

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina B_1

También conocida como **tiamina**. Necesaria para metabolizar los hidratos de carbono y las grasas, por ello es fundamental para producir energía y afrontar el día a día, imprescindible para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, del corazón y del estómago. Además protege a las células del exceso de glucosa, útil en los diabéticos.

Alimentos que la contienen: semillas de sésamo, de girasol y de calabaza, los pistachos, de nuevo el germen de trigo, las judías blancas, las lentejas, los piñones, especias como el cilantro, el pimentón, el tomillo, el romero, etc.

Dosis, déficit y exceso: su dosis se encuentra en 1-1,5 miligramos/día. A esta vitamina le afecta de forma considerable el consumo de bebidas alcohólicas y el de azúcar refinado [y todos los alimentos que la contienen], colaborando a su eliminación, por tanto su ingesta debería ser mayor si consumimos estos productos o puede aparecer una carencia. También se ha encontrado déficit en personas que abusan del café, mariscos y pescado crudo. El caso más conocido de falta de esta vitamina es el *beri-beri,* con síntomas como la fatiga extrema, la falta de coordinación de movimientos y la lentitud al realizarlos. Otros de los efectos del déficit de tiamina son la irritabilidad, ansiedad, estrés, falta de memoria, palpitaciones...

Vitamina B_2

También conocida como **riboflavina**. Necesaria para la salud de la córnea y la visión en general, la piel y las mucosas. Está íntimamente relacionada con el consumo de calorías, a más calorías ingeridas más riboflavina necesitaremos. Una de sus funciones más beneficiosas es ayudar al organismo a eliminar sustancias nocivas, tóxicos, también es necesaria para producir energía.

Alimentos que la contienen: cereales integrales, levadura de cerveza, almendras, germen de trigo, semillas de sésamo, espinacas, tomates secos, pimentón, menta, perejil, uvas. En alimentos de origen animal: huevos, leche y carne.

Dosis, déficit y exceso: su dosis se encuentra en 1,5-1,8 miligramos/

día. Es una vitamina que se elimina a través de la orina de forma continua, por ello se puede presentar déficit si no la incluimos convenientemente en la dieta. Los síntomas más habituales cuando tenemos carencia son los labios agrietados y rojos, inflamación de la lengua, 'boceras' [extremos de los labios agrietados], heridas en la boca, también piel seca, escozor en los ojos y puede ser un indicador de la presencia de anemia.

Vitamina B_3

También conocida como **niacina**. Esta vitamina nos proporciona energía ya que participa en la asimilación de los hidratos, las grasas y las proteínas. Fundamental en la etapa de crecimiento. Regula nuestro sistema nervioso, también colabora a mantener una piel sana, especialmente evitando la aparición de acné, estabiliza la glucosa en sangre, repara el ADN, ayuda a mantener un sistema circulatorio sano. En unos intestinos sanos el organismo es capaz de producirla por sí mismo, aunque no signifique que debamos olvidarnos de ingerirla, cuando un organismo debe producir alguna vitamina por sí mismo le estamos forzando a trabajar mucho más.

Alimentos que la contienen: cereales integrales, legumbres, nueces, verduras de hoja verde, tomates, zanahorias, setas, espárragos, plátano, brócoli, coliflor, plátano...

Dosis, déficit y exceso: la dosis recomendable está en 15 miligramos/ día. El caso más grave de falta de niacina es la pelagra que se manifiesta en forma de dermatitis severa, dolor estomacal intenso, fuertes dolores de cabeza..., es extraño que aparezca, salvo un problema severo de no absorción y/o producción. En déficits menores observaremos que tenemos menos fuerza, que nuestro metabolismo se ralentiza y es muy común una escasa tolerancia al frío. El exceso únicamente se presenta si abusamos de los suplementos, tendremos la piel más seca, rojeces, indigestión, arritmias...

Vitamina B_5

También conocida como **ácido pantoténico**. De nuevo útil para metabolizar los carbohidratos, las proteínas y las grasas, fundamental para la producción de hormonas como la insulina y la adrenalina. Como la anterior, es útil para la salud de nuestra piel, prevenir el acné y cuidar nuestro cabello.

Alimentos que la contienen: está presente en prácticamente en todos

los alimentos tanto vegetales como animales, especialmente en los cereales integrales, las setas, aguacates, coliflor, brócoli y frutos secos.

Dosis, déficti y exceso: la dosis diaria sería de unos 10 miligramos. Al estar presente en la inmensa mayoría de lo que ingerimos no nos debemos preocupar por su carencia, al no existir prácticamente su déficit tampoco son necesarios los suplementos y por tanto no se da el exceso de ácido pantotémico.

Vitamina B_6

También conocida como **piridoxina**. Interviene en la producción de seratonina que nos ayuda a regular nuestro sistema nervioso en casos de depresión, decaimiento, estrés, insomnio... También colabora en la 'fabricación' de dopamina [fundamental para coordinar los movimientos] o adrenalina [hormona que nos pone en alerta en situaciones de peligro]. Incrementa el rendimiento muscular, importante para los deportistas, además es completamente necesaria cuando se sigue una dieta alta en proteínas. Ayuda a absorber la vitamina B_{12}, el magnesio y el hierro. Calma las náuseas y reduce la sequedad en la boca provocada por medicamentos.

Alimentos que la contienen: de nuevo los cereales integrales [recordad: arroz integral, trigo sarraceno, quinoa, mijo, bulgur, cuscús, avena, centeno, espelta...], frutos secos, lentejas, plátano, pistachos, aguacate, verduras en general. Alimentos de origen animal: salmón, atún, y en la carne, aunque en esta última en bajas proporciones.

Dosis, déficit y exceso: la dosis diaria recomendada se encuentra en 2 miligramos. Tanto su deficiencia, como su exceso son extremadamente raros, no se aconseja tomar un suplemento durante más de 6 meses seguidos, puede afectar a nuestro sistema nervioso.

Vitamina B_7 y B_8

También conocidas como **biotina**. No es que haya juntado dos vitaminas para abreviar, es que a la biotina también se la nombra como B_7 o B_8 y hasta como **vitamina H**. Colabora en el mantenimiento de la temperatura corporal correcta, ayuda al crecimiento de las células de forma saludable, alivia dolores musculares, recomendable contra la depresión y el insomnio, fortalece uñas y piel.

Alimentos que la contienen: de nuevo los cereales integrales, los frutos secos, el germen de trigo y la levadura de cerveza, el chocolate puro, plátano, uvas, sandía, fresas, aguacate, guisantes... En los alimentos de origen animal: en los huevos, pescados, en la leche y en la carne de pollo.

Dosis, déficit y exceso: la dosis diaria recomendada es de 100 microgramos [que no miligramos como hasta ahora, es decir, una cantidad pequeñísima]. Su carencia se manifiesta en forma de colitis, anemias, dermatitis, fatiga palidez... En las dietas excesivamente bajas en grasas nos podemos encontrar fácilmente con falta de biotina, recordad lo nada recomendable que resulta una dieta sin grasas, la grasa es necesaria para la vida, recordad que sean insaturadas.

Vitamina B_9

También conocida como **ácido fólico**. Necesario para la producción y mantenimiento de las nuevas células, sobre todo durante el embarazo y en la infancia, en época de crecimiento, participando en la formación de glóbulos rojos. Trabaja en colaboración con las vitamina C y B_{12} para evitar la anemia.

Alimentos que la contienen: de nuevo el fantástico brócoli, repollo, coliflor, coles, espárragos, remolacha, espinacas, en general las verduras de hoja verde. El plátano, la naranja, el melocotón, el aguacate, la papaya, el tomate. Los cereales, especialmente el arroz integral. Los alimentos de origen animal no suponen un aporte importante, salvo las vísceras, os desaconsejo este tipo de productos ya que en ellas se almacenan la mayor parte de los tóxicos ingeridos por el animal.

Dosis, déficit y exceso: la dosis recomendada es de 300 microgramos al día [recordad, 1 microgramo es igual a 0,001 miligramos, es decir, una cantidad mínima] por eso las carencias apenas se presentan salvo que nuestro organismo tenga algún problema y lo eliminemos cuando no deberíamos. Durante el embarazo, la lactancia y la época de crecimiento aumentan bastante las necesidades de ácido fólico.

Vitamina B_{12}

También conocida como **cobalamina**. Quizás una de las más importantes, la más completa y de las que menos se tiene en cuenta, salvo por los veganos que la tenemos muy presente por razones que

vamos a ver. Necesaria para el correcto funcionamiento de nuestro cerebro, de nuestro sistema nervioso, para la formación de la sangre y de varias proteínas, ahí es nada. Implicada en el funcionamiento de todas las células de nuestro cuerpo, especialmente en las del sistema nervioso, en las del sistema digestivo y las de la médula ósea. ¡Cómo para no tenerla en cuenta!.

Alimentos que la contienen: no hay ningún alimento de origen vegetal que la contenga de forma fiable, hay varios estudios que hablan del alga espirulina, del miso, del tempeh... como fuentes de esta vitamina, pero no se absorbe correctamente por el organismo, otros estudios dicen que hay algunas personas cuya flora intestinal [*microbiota*] la generan de manera espontánea, no me fiaría en absoluto, por lo tanto si tu dieta es vegana al 100% tendrás que tomar un suplemento de vitamina B_{12} que encontrarás en tiendas ecológicas, tiendas veganas, farmacias... Los suplementos están ideados para que se tome una pastilla, una cápsula al día, y las que mejor se asimilan son aquellas que en su botecito pone *cianocobalamina*, la única que se metaboliza de forma activa en nuestro organismo una vez ingerida. Afortunadamente, esta vitamina se almacena durante muchos meses en nuestro cuerpo aunque no la tomemos, pero no debemos quedarnos NUNCA sin reservas ya que supone un serio peligro para nuestra salud, mejor tomar a diario el suplemento. Cualquier vitamina rinde más si el aporte es equilibrado, continuado, por ejemplo, mejor tomar al día 100 mg que 700 mg una vez a la semana. Uno de los problemas más complicados por su déficit, que nos puede llevar al hospital, es la anemia perniciosa que se produce cuando el número de glóbulos rojos tiene unos niveles muy bajos. Este no es un problema único de los veganos, en numerosos omnívoros se presenta un déficit severo por mala absorción intestinal, habría que recurrir a un profesional. Recomendaría a los veganos que se realicen un análisis de esta vitamina cada año para saber si absorbemos el suplemento correctamente, si tomas el suplemento no habrá ningún problema. En los alimentos de origen animal la encontramos en carne, pescado, huevo y lácteos.

Vitamina C

También conocida como **ácido ascórbico**. Ayuda a la absorción del hierro, actúa como un potente antioxidante manteniendo a raya el crecimiento celular, el envejecimiento prematuro de las células. Contribuye a la producción de colágeno que se encarga de conectar los tejidos, de juntarlos [piel, músculos, ligamentos, huesos...]. Colabora en la metabolización de las grasas y cicatrización de

heridas. En cuanto al tema de los resfriados hay muchísima controversia, no hay consenso, algunos expertos apuntan que es imposible que alimentos tan fríos, tan refrescantes como la naranja o el kiwi puedan ayudar a combatir una enfermedad que se produce en invierno, para ellos es un contrasentido, serían más recomendables alimentos calientes como las coles, coliflor, brócoli... verduras resistentes al frío. Pero ya os digo, es un tema sin resolver.

Hemos mitificado el uso de la naranja y su aporte de vitamina C, quizás porque en España tenemos una enorme producción, por ejemplo 100 gramos de naranja contienen 50 mg de vitamina C, frente a los 300 mg del kiwi, los 210 de las moras, los 140 del pimiento verde, los 115 del brócoli o los 90 de la col. En todo caso no debemos abusar de los zumos de naranja, un zumo de dos naranjas medianas, natural, hecho por nosotros, contiene hasta 36 gramos de azúcares simples, una cantidad enorme. Mejor comerte una única naranja entera, no en zumo, ya que aunque contenga 18 gramos de azúcares simples la gran cantidad de fibra que contiene, al zumo se la hemos quitado, nos ayuda a que estos azúcares no se transformen rápidamente en grasa, controlando también los niveles de glucosa en sangre.

Alimentos que la contienen: como hemos visto, el kiwi, moras, pimiento verde, brócoli, col, también la naranja, añadiría el limón, la coliflor, el puerro, las fresas...

Dosis, déficit y exceso: la dosis diaria están en 65-70 mg/día. La aumentaríamos durante la lactancia, el embarazo, si abusamos del azúcar blanco, si fumamos, si tomamos alcohol, también si estamos tomando medicamentos. Su carencia más aguda se manifiesta como escorbuto cuyos síntomas más habituales son las hemorragias en los músculos de brazos y piernas, entre las articulaciones, en las encías... también caída del pelo, debilitamiento de los dientes, mala cicatrización de las heridas, etc. La mejor forma de prevenirlo es a través de la alimentación, también mediante suplementación, los suplementos de esta vitamina no son recomendables si tenemos algún tipo de dolencia relacionada con los riñones.

Hasta aquí las vitaminas, ya habéis visto la enorme importancia que tienen para nuestro organismo, para que funcionemos bien, afortunadamente con una dieta variada, rica en cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos y semillas, tenemos casi el 100% cubiertos, eso sí, evitando sus mayores enemigos como el alcohol, el tabaco, el azúcar refinado y, en menor medida, el café.

07. Los Minerales

Los minerales son los otros micronutrientes que se necesitan en pocas cantidades, unos más que otros, pero que al igual que las vitaminas son fundamentales para realizar muchas tareas vitales, nuestro organismo no es capaz de generarlos por sí mismo a partir de otros compuestos, los tenemos que obtener a través de los alimentos, unos veinte son los necesarios para una correcta salud. Dentro de los minerales encontramos los oligoelementos, aquellos de los que necesitamos una cantidad aún menor, muy pequeña, pero no por ello menos importantes.

Calcio

El mineral de los minerales, el más conocido, el que más nos preocupa y el más abundante en nuestro organismo. Su función más relevante, seguro que la conoces, es la formación y mantenimiento de los huesos y los dientes, esta tarea la realiza en colaboración con el fósforo. Otras de sus funciones son que el corazón funcione de manera adecuada, mantener una adecuada circulación sanguínea, que los músculos se muevan de manera coordinada, ayuda a liberar hormonas y enzimas que influyen en la mayoría de funciones del cuerpo.

Alimentos que lo contienen: ya vimos en el apartado de las proteínas que la leche de origen animal, al contrario de la creencia popular arraigada por la publicidad, no es de las mejores fuentes de calcio. También está bien recordar que uno de los efectos más negativos de los azúcares blancos y los productos elaborados con ellos es la descalcificación, directamente se comen el calcio de nuestros depósitos, principalmente de los huesos. Hay una serie de verduras/ hortalizas que debemos comer con moderación, son las solanáceas, ya que retiran parte de calcio de nuestra sangre, lo llevan a los riñones y además de bajar nuestros niveles de calcio podemos acabar teniendo cálculos renales [piedras en el riñón], estos alimentos son, principalmente, las patatas, los pimientos verdes, el tomate y la berenjena, no significa que los tengamos que retirar de nuestra dieta, pero tampoco abusar de ellos. Los alimentos más ricos en calcio son, de nuevo, las crucíferas [brócoli, col rizada, repollo...], judías blancas, garbanzos, pistachos, avellanas, almendras, espinacas, espárragos, moras, naranjas... Si sigues una dieta vegana y tienes dudas respecto a este mineral, una buena solución es comprar leches vegetales fortificadas con calcio, hay

muchísima variedad en el mercado.

Dosis, déficit y exceso: la dosis recomendada es de 1.000 miligramos [digo miligramos y no microgramos, es decir, siguen siendo cantidades muy pequeñas pero mayores que otros minerales que veremos, de los cuales solamente necesitamos microgramos], algo más en embarazadas, durante la lactancia, en niños y adolescentes, y en mayores de 70 años, donde estamos hablando de 1.200-1.300 miligramos. Algunos trucos para absorber mejor el calcio: tener unos buenos niveles de vitamina D, tomar el sol un ratito todos los días hace que el calcio lo aprovechemos mucho mejor. No eliminar las grasas de la dieta, son fundamentales para su absorción intestinal. Evitar las bebidas carbónicas, la mayoría de los refrescos lo son, a lo que hay que sumar la enorme cantidad de azúcares que contienen. También los embutidos, patatas fritas, salsas industriales cuya base sea láctea [natas], quesos para fundir... disminuyen la absorción del calcio por su contenido en fosfatos. Las comidas demasiado saladas provocan que parte de este mineral se pierda en la orina, un abuso de proteínas tiene la misma consecuencia, especialmente preocupante en deportistas, el exceso continuado de proteínas puede debilitar sus huesos. Consumir alimentos ricos en magnesio [verduras de hoja verde] ayuda a hacer más eficaz la ingesta de calcio. Tampoco os preocupéis en exceso, si llevamos una dieta variada y rica en legumbres, granos, verduras, semillas, frutos secos, frutos... será complicado que haya déficit.

A corto plazo no te darás cuenta de la falta de calcio, ya que el cerebro ordena que se utilice el calcio almacenado en los huesos primero y después en los dientes, con el paso de los años, es un proceso lento, si mantienes esos niveles bajos, los huesos se volverán más frágiles, perderás masa osea y aparecerá la temida osteoporosis y posibles fracturas.

Uno de los síntomas habituales del exceso de calcio es el constipado, sobre todo el aumento de mucosidad, relacionado con la gran ingesta de lácteos, estos alimentos sí tienen una gran cantidad de calcio, pero no se fija muy bien en los huesos como hemos visto, esto hace que esté dando vueltas por nuestro organismos antes de ser expulsado, es decir, tenemos niveles, en ocasiones, excesivamente altos de calcio en sangre. Estos excesos además influyen en la correcta absorción del hierro y del zinc, aparición de cálculos renales... esto se ve incrementado si tomamos lácteos todos los días en abundancia y además, por miedo o precaución, tomamos un suplemento de calcio. Lo dicho, con una dieta variada no tendremos estos problemas, por ello no hay que

alarmarse, simplemente planificar nuestras comidas.

Magnesio

Como acabamos de comentar, nos ayuda a tener unos niveles óptimos de calcio, propiciando un mayor aprovechamiento del mismo. Imprescindible para la síntesis del colágeno, un elemento fundamental para la salud de nuestras arterias, ligamentos, piel, pelo, uñas... Resulta un buen relajante muscular, por eso es conocido como *el mineral de los deportistas* junto con el potasio. Necesario para el correcto latido del corazón, evitando las arritmias.

Alimentos que lo contienen: las algas [hablaré de ellas en este capítulo], legumbres, granos integrales, especialmente el trigo sarraceno, el amaranto y el mijo, frutos secos, semillas, también el germen de trigo, el cacao puro.

Dosis, déficit y exceso: la dosis diaria está en 350-400 miligramos, veis que de calcio necesitamos casi el triple. En los países occidentales hay un déficit de este mineral que afecta a gran parte de la población, en Estados Unidos se cifra en un 35%, como siempre repito, si la base de nuestra dieta fueran los hidratos de carbono complejos a través de cereales integrales y legumbres no tendríamos este problema. Como en el calcio, la carencia a corto plazo no provoca síntomas apreciables, ya que el riñón, haciendo un enorme esfuerzo retiene el que ingerimos para no tener ese déficit, a cambio de cargarle de mucho trabajo. Unos niveles bajos a largo plazo provocan cansancio, debilitamiento, calambres musculares, hormigueo, arritmias... En algunos casos, esta carencia está asociada a las migrañas.

En cuanto al exceso, no hay problemas si lo obtenemos a través de los alimentos, lo eliminamos fácilmente a través de la orina. En cuanto a los suplementos, si son de calidad, son 100% seguros, siempre que sigamos las recomendaciones del envase en cuanto a dosis.

Potasio

Involucrado en la salud y correcto funcionamiento de nuestros músculos, especialmente en su contracción. Como el calcio, forma parte de nuestros huesos, aunque en menor medida. Interviene en la transmisión nerviosa, es decir, ayuda a que las órdenes del cerebro lleguen al resto del organismo. Y lo más importante, se encuentra en todas nuestras células.

Alimentos que lo contienen: plátano [el rey del potasio], kiwi, melón, cítricos, ciruelas, albaricoques, cereales integrales, legumbres, frutos secos, también los pescados azules y la carne.

Dosis, déficit y exceso: la dosis recomendada es de 3.500-4.000 milígramos, una cantidad bastante elevada comparada con el resto de minerales y vitaminas, pero en este caso no debemos preocuparnos en absoluto, la inmensa mayoría de alimentos tienen buenas cantidades de potasio, es más abundante en los de origen vegetal que animal. Una carencia extrema tendrá lugar porque ingerimos poquísimas calorías, es decir, prácticamente no comemos. El exceso tampoco se suele dar, con los alimentos es complicado sobrepasar los límites ya que se expulsan fácilmente y no son habituales las suplementaciones de potasio, por eso mismo, porque es muy difícil el déficit. En todo caso las carencias se suelen manifestar habitualmente en forma de calambres musculares, taquicardias, tensión baja...

Fósforo

También, con el calcio ayuda a la formación de huesos, como estamos viendo, para prevenir la osteoporosis los minerales juegan un papel protagonista, no debemos fijarnos únicamente en el calcio, sino tener también en cuenta al fósforo y al potasio, entre otros. Ayuda en el correcto funcionamiento del cerebro, mejorando la memoria y el aprendizaje. Forma parte de las membranas celulares, colabora en la formación de tejido muscular, promueve la actividad enzimática, participa en el equilibro del pH de nuestra sangre...

Alimentos que lo contienen: como ocurre con el potasio, casi todos los alimentos habituales los contienen, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, pescado, carne, huevos...

Dosis, déficit y exceso: la dosis diaria recomendada es de 700 miligramos. Como comentaba, la carencia prácticamente no existe si tomamos el número de calorías suficientes, es decir, si comemos normalmente, tampoco los excesos, ya que rara vez se necesitan suplementos.

Azufre

Aunque te parezca extraño, el azufre también forma parte de muchos alimentos y resulta necesario para realizar algunas funciones importantes, por ejemplo formar parte de las proteínas, especialmente de las del pelo y las uñas, ayuda al hígado a eliminar

los tóxicos que ingerimos a través la alimentación y el medio ambiente en el que vivimos, reduce el dolor articular, estimula la fabricación de insulina, también es un potente antioxidante.

Alimentos que lo contienen: semillas de sésamo, mijo, champiñones, es un elemento principal de las crucíferas como el brócoli, coliflor, coles, repollo, y son precisamente estos componentes azufrados los que nos provocan gases al consumir este tipo de verduras. También en cereales integrales y en carne, huevos y pescado.

Dosis, déficit y exceso: no hay una dosis recomendada ya que las cantidades que necesitamos son muy pocas y como hemos visto está presente en los alimentos de una dieta equilibrada, su carencia es rarísima, salvo que dejemos de comer o tengamos una alimentación completamente desequilibrada. En niños su niveles bajos pueden provocar un retraso en el crecimiento. El exceso por alimentos no se produce, se elimina de manera eficaz.

Sodio

Al encontrarse este elemento formando parte de la sal, lo trataré en el apartado dedicado a esta.

Oligoelementos

Dentro de los minerales, encontramos los oligoelementos, como hemos visto, tienen una clasificación diferente porque necesitamos una cantidad muy pequeña de cada uno de ellos, pero importantes para muchas funciones vitales, están presentes en la mayoría de los alimentos que consumimos habitualmente pero en diferentes cantidades. Vamos a ver los fundamentales para una buena salud.

Hierro

Aunque nuestro organismo almacena muy poquita cantidad de hierro tiene importantes funciones como la formación de los glóbulos rojos y de la hemoglobina que es la encargada de llevar el oxígeno hasta la sangre, por lo tanto es fundamental para el crecimiento del cuerpo, más necesario si cabe durante el embarazo.

Alimentos que lo contienen: levadura de cerveza, semillas de sésamo, almendras, las algas en grandes cantidades, legumbres, especialmente las lentejas y los garbanzos, semillas de girasol, avena, guisantes, espinacas... los pescados azules, las vísceras [no recomiendo su consumo], también la carne, aunque no tanto como nos venden, así 100 gramos de quinoa nos aportan 4,57 mg de hierro, y 100 gramos de carne de ternera 1,2 mg, casi 4 veces menos.

Dosis, déficit y exceso: con 18 miligramos al día tendríamos suficiente, unos 25 en el caso de estar embarazada. Quizás la carencia de hierro, junto con la de calcio, es la más frecuente, a corto plazo su déficit no se manifiesta ya que el organismo roba el hierro que tenemos almacenado en músculos, hígado y médula ósea, cuando esas reservas se van agotando, para que no se consuman del todo, el organismo decide hacer más pequeños los glóbulos rojos para que no utilicen tanto hierro, y las consecuencias son que llega menos oxígeno a nuestros músculos, órganos... esto da lugar a la anemia ferropénica, es decir, a la anemia más habitual, lo que se traduce en cansancio, falta de energía, episodios de diarrea y estreñimiento, y lo más peligro, los virus y las bacterias dañinas campan más alegremente, lo que puede derivar en complicadas enfermedades. Para mejorar la absorción de este mineral debemos consumir también alimentos que contengan vitamina C, o que ya en su composición presenten hierro y vitamina C como el brócoli, la coliflor o los pimientos. Tomar café o té justo después de tomar alimentos ricos en hierro hace que su absorción sea muchísimo

menor. De nuevo los fosfatos [embutidos, salsas industriales, snacks... y muchos productos procesados] dificultan su absorción por parte del intestino delgado [es ahí donde se produce el mayor aprovechamiento del hierro consumido]. En muchos casos, por un mal funcionamiento del organismo, hay personas que presentan una mala absorción y sus anemias son complicadísimas de controlar, no queda más remedio que tomar un suplemento con las dosis recomendadas.

Zinc

Se encuentra presente en todas las células del cuerpo, ayuda a nuestras defensas a combatir muchas enfermedades, también es necesario para fabricar proteínas, fundamental en el embarazo y en las etapas de crecimiento. Favorece la cicatrización de las heridas y el buen funcionamiento del gusto y el olfato. Altamente recomendable frente a resfriados, se aconseja tomarlo justo cuando notamos los primeros síntomas, mucho más eficaz que la vitamina C, en este caso no está mal recurrir a un suplemento.

Alimentos que lo contienen: cereales integrales [especialmente el arroz], legumbres, frutos secos, semillas en general, y especialmente las semillas de sésamo, los piñones, las judías blancas, las almendras, las avellanas. En los alimentos de origen animal, las ostras, los mejillones, el queso y la carne de cordero.

Dosis, déficit y exceso: son necesarios 8-11 miligramos al día. Su déficit no suele ser muy habitual y es más problemático en niños. Su ausencia aguda produce pérdida de pelo, lesiones oculares, disminución del sentido del gusto y el olfato. Si sobrepasamos las dosis de zinc indicadas podemos tener vómitos, dolores de cabeza, pérdida del apetito, colesterol bueno muy bajo, bajada de las defensas... aunque no es muy corriente.

Yodo

Fundamental para producir hormonas tiroideas, imprescindibles para el desarrollo correcto de nuestros huesos y del cerebro del feto durante el embarazo y de los niños.

Alimentos que lo contienen: las algas son las que mayor cantidad presentan, también la avena, las espinacas, judías blancas, soja y sus derivados. Y alimentos de origen animal como el atún, las ostras, el queso, los huevos, langostinos, gambas... Claro está que también en la sal yodada, ha sido fortificada con yodo.

Dosis, déficit y exceso: deberíamos consumir al día 150 miligramos, las mujeres embarazadas unos 220 miligramos. Sino consumimos el yodo necesario, no se producirán en la cantidad necesaria las hormonas tiroideas con los problemas que ello acarrea, especialmente en embarazadas, dificultando el crecimiento del feto e incluso influyendo en su desarrollo cerebral. En los adultos los síntomas pueden ser no pensar con claridad, confusión, lentitud en realizar tareas básicas. El bocio, un aumento en el tamaño de la glándula tiroidea, suele ser el síntoma más visible de la falta de yodo, también el exceso de yodo puede provocar este mismo problema de bocio, otros síntomas de este hiperconsumo son el ardor de boca, garganta y estómago, para tener estos síntomas adversos deberíamos ingerir varios gramos al día durante un tiempo prolongado, o que derive de problemas genéticos, hereditarios.

Manganeso

Actúa de forma decisiva en la digestión de los hidratos de carbono y de las grasas. Refuerza la salud de nuestros huesos en colaboración con el boro. Resulta un buen antioxidante protegiendo a nuestras células.

Alimentos que lo contienen: coco, piña, fresas, frambuesas, plátano, espinacas, col rizada, brócoli, sésamo, almendras, pistachos, piñones, judías blancas, quinoa, arroz integral, maíz, jengibre, canela... De nuevo las ostras y los mejillones, y el huevo.

Dosis, déficit y exceso: la recomendación diaria está entre 1.8-2.2 miligramos. No suele ser habitual el déficit ya que el organismo es capaz de almacenarlo por mucho tiempo, si se da produce alteraciones en los niveles de azúcar en sangre, retraso en el crecimiento, problemas con nuestros huesos. El exceso aparece a partir de los 12 miligramos por día, y se manifiesta mediante temblores, dificultar para caminar, agresividad, irritabilidad, falta de memoria...

Flúor

Su principal misión es proteger a los dientes de las caries, favoreciendo también el depósito de calcio en ellos. Otro mineral más que favorece la salud de nuestros huesos, y nosotros obsesionados únicamente con el calcio, ya veis que uno de los cometidos en los que pone más empeño nuestro organismo es en que nuestra estructura ósea, la que nos mantiene en pie, esté en perfecto estado.

Alimentos que lo contienen: el té, las verduras de hoja verde, especialmente las lechugas, las patatas, las cebollas, los cítricos, las espinacas. Y en la parte de origen animal, los pescados azules, mariscos y el pollo. El agua es la principal fuente de flúor, ya que está fluorada para tal fin.

Dosis, déficit y exceso: necesitamos muy poquito, únicamente 3-4 miligramos. Su carencia puede provocar un aumento de la presencia de caries y la fragilidad de nuestros huesos. Su exceso puede ocasionarnos gravísimos problemas, pero no suele ser normal por la ingesta de alimentos, al igual que su carencia puede derivar en problemas dentales, así si de niños tomamos agua con un exceso de flúor los dientes pueden crecer frágiles, excesivamente delgados, esmalte débil... se pueden producir calcificaciones en los tendones, gran densidad fuera de lo normal en los huesos [lo contrario de la osteoporosis, conocida como osteosclerosis], dolores en las articulaciones, no deberíamos preocuparnos en exceso ya que el agua tratada para el consumo humano debe tener siempre unos niveles adecuados.

Selenio

Previene el daño celular, controla los radicales libres, refuerza el sistema inmune, ayuda al correcto funcionamiento de la glándula tiroides, es un potente antioxidante previniendo el envejecimiento celular, mejora la fertilidad masculina, útil en la salud del cabello y las uñas.

Alimentos que lo contienen: arroz integral, nueces, coco, semillas de sésamo y de calabaza, maíz, legumbres, setas, champiñones, ajos, pepino, ciruelas, melón, fresas, pera, melocotón... carne, huevos, mariscos y leche.

Dosis, déficit y exceso: lo aconsejable son 55 miligramos. Su carencia, poco probable, se manifiesta con enfermedades cardíacas, hipotiroidismo, sistema inmune débil. La suplementación solamente es aconsejable en personas con déficit no por falta de ingesta, sino por padecer alguna enfermedad que dificulte la absorción del selenio. Niveles altos en sangre provocan lo que se conoce como selenosis, algo es que dificilísimo que ocurra, con pérdida de pelo, malestar intestinal, fatiga, irritabilidad...

Cromo

Nos ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, aumentando

la capacidad de las células para regular la insulina. Participa en el metabolismo del colesterol, colabora en mantener unos niveles idóneos. Ayuda a tener una correcta presión sanguínea.

Alimentos que lo contienen: brócoli, uvas, ajo, naranja, albahaca, judías verdes, manzana, plátano, espárragos, nueces, setas, levadura de cerveza, remolacha, alcachofas, trigo... También la carne y los lácteos.

Dosis, déficit y exceso: la dosis se sitúa en 25-30 miligramos/día. La vitamina C y la B_3 nos ayudan a absorberlo mejor. No es habitual su deficiencia, sus niveles bajos suelen provocar resistencia a la insulina que puede derivar en la hiperglucemia [azúcar alto], derivando en una posible diabetes. Poquísimos efectos se han descrito por exceso de consumo.

Cobre

Aminora el daño producido por los radicales libres en las células, por ello tiene una función antioxidante. Ayuda en la efectividad del colágeno, le ayuda en su trabajo. Colabora en la correcta absorción del hierro, en la formación de la melanina, sustancia que da color a nuestro pelo, piel y ojos. Refuerza el sistema inmune.

Alimentos que lo contienen: semillas de sésamo, cacao puro, nueces, almendras, cacahuetes, garbanzo, judías, lentejas, quinoa, champiñones, aguacate, kiwi, dátiles, espinacas, dátiles... No tan presente en alimentos de origen animal, podemos señalar las ostras y las vísceras [hígado especialmente].

Dosis, déficit y exceso: la ingesta diaria recomendada es de 900 microgramos [que no miligramos]. Como hemos visto hay muchísimos alimentos que lo contienen, por ello no debemos preocuparte por su déficit, igual pasa con el exceso, prácticamente el único caso de toxicidad es si una bebida se ha guardado durante mucho tiempo en una lata, en un envase con cobre, algo nada habitual.

Existen otros minerales como el cobalto, el boro o el silicio, pero no tienen una gran importancia como nutrientes para nuestro organismo.

Repetir que con una dieta equilibrada, rica en cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, verduras y frutas podemos conseguir todos los micronutrientes, también macronutrientes, que necesitamos. El secreto no está en contar nutrientes, ni miligramos,

ni microgramos, ni saber si hemos llegado a la dosis adecuada cada día, sino tener una dieta equilibrada, variada a diario, así nos podremos olvidar de posibles carencias. Importante en este apartado volver a recordar que los alimentos elaborados con azúcares refinados, harinas refinadas, excesivamente procesados, no solamente no aportan una buena cantidad de minerales o vitaminas sino que en muchos casos sus conservantes, colorantes, azúcares añadidos... dificultad la correcta absorción de algunos de estos micronutrientes, por eso, tan bueno es comer equilibrado, como comer sano, que para mí es comer de la manera más natural, con el menor manipulado industrial posible.

Algas

Os quiero hablar en este apartado de las algas, ya que aunque no las haya nombrado mucho a lo largo del capítulo, son los alimentos que mayor concentración de minerales tienen. Por ello estaría bien incluirlas en nuestra dieta diaria, la cantidad variará de unas a otras, pero como regla general con 5-8 gramos al día tendríamos más que suficiente, son un suplemento natural de minerales. Las podéis incluir en guisos de legumbres, sopas, caldos, en ensaladas una vez hidratadas y en algunos casos también cocidas, como guarnición, etc. Vamos a ver los tipos más habituales, las que encontraremos principalmente en tiendas ecológicas y algunos herbolarios.

Kombu

Para que os hagáis una idea, contiene 5.800 miligramos de potasio, 800 de calcio, 300 de yodo, 150 de fósforo, 15 de hierro, 430 de vitamina A [cada 100 gramos]. Buenísimas cantidades aunque únicamente empleemos unos cuantos gramos. Nos ayuda a mejorar nuestra flora intestinal, previene la osteoporosis, su clorofila ayuda a nuestro hígado, regula los niveles de colesterol. Necesitan cocer unos 20-25 minutos.

Wakame

Contiene potentes antioxidantes, ayuda a nuestro organismo a eliminar los posibles tóxicos almacenados, recomendable durante la menopausia, para deportistas, evita la retención de líquidos y colabora contra la celulitis. La podemos hidratar durante 10 minutos y comer directamente o cocerla durante 20 minutos.

Espagueti de mar

También tiene un gran contenido en calcio, previene las enfermedades del corazón, ayuda con la limpieza del hígado, eficaz contra la arterioesclerosis... Tiempo de cocción: 35 minutos.

Agar agar

Lo veréis en muchas ocasiones en polvo ya que se utiliza principalmente para hacer gelatinas, dar consistencia a algunos postres. Es muy rica en mucílagos, es lo que le da esa propiedad gelatinosa, que son muy saludables para nuestro estómago e

intestinos. También sus niveles de fibra son altos, lo que nos ayuda contra el estreñimiento y en la salud de nuestro corazón. El agar agar debe cocer un mínimo de dos minutos para conseguir esa gelatina.

Nori

Quizás la más conocida de todas porque es la que se usa en la comida japonesa para realizar, entre otros, los *maki-sushi*, esos rollitos de arroz con pescado crudo, aunque también podemos utilizar solamente vegetales como el aguacate, el pepino, la zanahoria... Muy digestiva, de ahí su uso con el pescado crudo que suele ser bastante indigesto, ayuda contra el envejecimiento celular, eficaz contra la retención de líquidos, útil durante la menopausia. Las que venden ya están listas para consumir, generalmente llevan un proceso de cocción y tostado, también la podemos comprar en copos para ensaladas.

Arame

En esta variedad el calcio se dispara hasta 1.200 miligramos cada 100 gramos. Las propiedades son similares a las anteriores, regular el colesterol, mantener la salud de huesos y corazón, evitar la retención de líquidos... Con 6-8 minutos a remojo estaría lista para consumir.

Espirulina

Su diferenciación con las otras es el mayor aporte de proteínas, alrededor de un 60% de su peso son proteínas. Ayuda contra la caída del cabello, la salud de nuestro ojos, reduce el cansancio, también regula el colesterol. La solemos encontrar como suplemento en forma de cápsulas sobre todo por su contenido proteico, mientras sigamos las indicaciones del envase no es ningún problema consumirlas, si te da tranquilidad ese aporte extra de proteínas en el caso de veganos y vegetarianos no veo ningún inconveniente en tomarla, aunque como hemos visto podemos conseguir las proteínas de otros modos.

Otras variedades

hiziki, fucus, musgo de irlanda, lechuga de mar, dulse, etc.

No conviene abusar de ellas, todo en su justa medida, ya que tienen un alto contenido en sodio, lo que puede derivar en problemas de hipertensión, mi consejo es que si las añades a cualquier comida

olvídate de la sal, las algas ya le darán ese toque salado.

Especias

Junto con las algas, son los alimentos que mayor concentración de minerales tienen, por poner un ejemplo, el pimentón alcanza los 2.304 mg de potasio y los 180 mg de calcio, bastante más que la leche de vaca, es cierto, que de estos condimentos tomamos muy poquita cantidad, a veces no llega ni al gramo, pero como siempre digo, todo lo bueno suma y por tanto son una buena opción para agregar a nuestros platos, no debemos pasarnos ya que las especias, debido precisamente a la enorme carga de minerales que presentan pueden saturar a nuestro hígado, os dais cuenta que quien sufre siempre con los excesos es este órgano, el pobre soporta gran parte de nuestras irresponsabilidades. Os voy a hablar de las más habituales.

Pimienta

Resulta muy digestiva, aumenta las secreciones ácidas del estómago, nos ayuda a digerir las grasas, con moderación protege la mucosa gástrica, pero ojo, en exceso puede deteriorarla por irritación, debemos buscar el equilibrio, por ello no es aconsejable en personas con problemas como acidez estomacal, úlceras, gastritis... Sus flavonoides además de ser unos perfectos antioxidantes, colaboran en mantener los niveles de colesterol en unos parámetros correctos. Su aporte de vitamina C y betacarotenos mantienen a raya el crecimiento celular y por tanto previene contra el cáncer. La pimienta negra tiene una mayor concentración de nutrientes que la blanca.

Relacionado con esto, os hablaré del picante. La *Organización Mundial de la Salud*, realizó hace unos años un estudio capitaneado por el científico Timothy Bates, que concluyó que en aquellos países que tradicionalmente han tenido un consumo mayor de picante las tasas de cáncer eran muchísimo menores. La capsaicina es la sustancia que provoca el picor, el ardor, lo que ayuda a evitar la formación de coágulos sanguíneos, además de tener facultades antiinflamatorias y también antioxidantes. La curcumina que contienen otros alimentos picantes, nos ayudan en la salud del hígado, en la eliminación de bacterias nocivas, regula el colesterol y activa las células neuronales. Si tenemos un estómago sano sería muy aconsejable añadir una pizca, y digo una pizca, una pequeña cantidad de pimienta a nuestras comidas, de hecho, es un hábito muy típico, salpimentar. Entre los mejores picantes, además de la pimienta, se encuentra la guindilla cayena.

Pimentón

Puede ser picante o dulce, depende del pimiento que se haya utilizado para su elaboración. La presencia de minerales en su composición abruma, a los 2.034 mg de potasio y los 180 mg de calcio, hay que sumarle los 350 mg de fósforo, 24 mg de hierro, pero también 6.041 ug de vitamina A, los *ug* son otra medida internacional un tanto liosa. Cierto que estas cantidades son cada 100 gramos y en un guiso utilizaremos muy poquito, pero merece la pena emplearlo habitualmente. Su licopeno que hidrata y cuida nuestra piel retrasando su envejecimiento, también ayuda a combatir los radicales libres, estimula la circulación sanguínea y, como la pimienta, facilita la digestión, de ahí que resulte interesante su uso en guisos de legumbres que suelen ser algo más pesadas para algunos estómagos.

Perejil

Por su contenido en vitamina C refuerza nuestras defensas, hace más fáciles las digestiones, eficaz contra los gases, facilita la eliminación del exceso de líquidos, es un buen regulador del tránsito intestinal, ayuda a fortalecer nuestras uñas, cabello y piel, eficaz contra los dolores menstruales, aumenta la producción de estrógeno, útil durante la menopausia, además favorece la correcta absorción del hierro. No es recomendable consumirlo si tenemos problemas de riñones, ni durante el embarazo.

Orégano

Debido a su vitamina K y manganeso resulta útil para la salud de nuestros huesos y sistema circulatorio, su timol nos ayuda a combatir ciertas bacterias perjudiciales, su rosmarínico tiene potentes efectos antioxidantes, nos ayuda a producir saliva con lo que mejoramos la digestión, muy útil para hacer vahos durante la gripe, su carnasol nos protege frente al cáncer de colon, buen aliado contra los cólicos menstruales, también contra los dolores musculares, la fatiga y el dolor de cabeza.

Laurel

Presenta una acción colagoga ayudando a la producción de bilis echando una mano a nuestro estómago en sus funciones, siendo un potente remedio contra los gases. Gracias a su cineol y canfeno es recomendable en problemas respiratorios como la bronquitis, tos, faringitis... en forma de vahos, en infusión regula las

menstruaciones demasiado abundantes. Su ácido linoleico mejora la circulación, contribuye a aliviar el dolor producido por enfermedades reumáticas.

Albahaca

Como estamos viendo, casi todas las especias ayudan a nuestro estómago, mejoran las digestiones, de ahí su utilidad en todas las comidas, la albahaca no iba a ser menos, en infusión calma la gastritis, la hernia de hiato y el flato. Útil cuando tenemos nauseas, mareos, pesadez intestinal, refuerza nuestro sistema inmunológico, arma a nuestras defensas, muy adecuada para la buena circulación sanguínea. Especialmente eficaz contra las llagas en la boca, podemos hacer una infusión con una cuantas hojas y enjuagarnos la boca con ella una vez fría.

Menta

El hígado nos agradece su consumo, le ayuda en su trabajo, también colabora en la producción de bilis, un extra que el estómago agradece cuando comemos. Su contenido en taninos relaja a nuestros intestinos en problemas de irritación de los mismos. Su efecto carminativo neutraliza los gases, eficaz durante procesos catarrales, bien en vahos o en infusiones.

08. La Sal Y El Sodio

Lo primero que vamos a abordar en este capítulo es la diferencia entre la sal y el sodio, algo que crea mucha confusión. Aunque comparten muchas características y funciones son elementos diferentes, es importante distinguirlos para no pasarlos de las cantidades recomendadas.

Pues bien, la sal está compuesta de dos elementos, uno de ellos es el sodio, en total un 40% de sodio y un 60% de cloruro, por eso a la sal común se la conoce como cloruro de sodio o cloruro sódico. Por lo tanto la sal contiene sodio, pero el sodio no es sal, le faltaría el cloruro para serlo. El sodio es un mineral, que no solamente se encuentra en la sal, sino en múltiples alimentos como las acelgas, el apio, la remolacha, las algas... Los alimentos que más sodio contienen son las carnes, pescados azules y los lácteos, si tomamos sal a diario, como es lo habitual, y frecuentemente estos alimentos, casi con total seguridad superaremos los niveles adecuados. Pero esto es especialmente peligroso si consumimos alimentos procesados industriales como hamburguesas, perritos, snacks, pizzas... ya que unes su contenido en sal más su contenido natural en sodio, una auténtica bomba de relojería para nuestra presión arterial y nuestro sistema cardiovascular en general.

El sodio interviene en múltiples funciones vitales como el buen funcionamiento de los nervios y músculos, forma parte de los huesos, equilibra los líquidos corporales, colabora en los impulsos nerviosos...

La *Organización Mundial de la Salud* recomienda con carácter de máximos 5 gramos de sal al día, lo que equivale a una cuchara de las de café, mi recomendación es no llegar de manera habitual a ese máximo, lo recomendable serían 2,5 gramos al día, media cucharita. Esos 5 gramos de sal equivalen a 2 gramos de sodio, pero no te líes demasiado calculando la sal, en el apartado dedicado a interpretar las etiquetas de los alimentos lo veremos más detalladamente. No resulta sencillo reducir la cantidad que tomamos habitualmente de golpe, ya que estamos acostumbrados a consumir muchísima sal, incluso cuando hay alimentos precocinados que no necesitan de ella. Podemos ir reduciendo su ingesta de forma paulatina, verás que pronto te acostumbrarás a esos sabores más naturales, el sabor *puro* del alimento, si tienen poco sabor quiere decir que no son demasiado naturales, estarán desnaturalizados, el ejemplo más claro y que seguro que alguna vez

has comentado es el del tomate, el sabor actual de los tomates del supermercado poco tiene que ver con el de los tomates recién cogidos de la mata.

Por normal general la media de consumo por persona duplica incluso el máximo aconsejado de 5 gramos, como os digo, igual que el azúcar, está encubierta en muchos alimentos: pan indrutrial, frutos secos salados, patatas fritas y otros snacks, la inmensa mayoría de la comida rápida, pizzas, bollería industrial, galletas, muchísimo en los embutidos y conservas, y en la carne y el pescado, mejor aliñarlos con especias que con sal, ya tienen abundante sodio.

El abuso de sal deriva en hipertensión, enfermedades relacionadas con los riñones, puede ser causa de deshidratación en bebés y personas mayores, también colabora en problemas óseos, agrava problemas cardiovasculares, aumenta las dificultades a la hora de respirar, los pulmones trabajan más forzados... suficientes motivos para regular su consumo.

¿Puedo vivir sin tomar sal?. Este es un tema muy polémico en el que no hay consenso al respecto, encontrarás estudios a favor de no utilizarla y otros que dicen que es prácticamente una locura reducir su consumo a cero. Hemos visto que el sodio es importante para realizar muchas funciones básicas, por lo menos contribuye a ellas, podríamos prescindir de la sal si tomamos alimentos ricos en sodio, pero esas dietas ricas en carnes, lácteos, pescados azules ya hemos visto que no son nada aconsejables, la única alternativa saludable si eliminamos la sal es el consumo de algas de manera diaria y repartidas a lo largo del día, tomar toda la cantidad de sodio necesaria en una sola comida no es nada aconsejable, puede disparar nuestra tensión de manera inmediata.

Algo más sencillo es moderar su consumo, es decir, utilizar sal a lo largo del día sin pasarnos de esos 2.5/3 gramos diarios, teniendo en cuenta que si tomo productos que ya contienen mucho sodio tendré que moderar todavía más su ingesta, por ejemplo, si he tomado una hamburguesa industrial al mediodía [algo que no recomiendo], no le añadas sal a la cena, hay que buscar el equilibrio. Cuidado, y mucho, con las ensaladas que nos hacemos en casa, ya que nos solemos pasar con la sal sin darnos casi cuenta.

A modo de conclusión de este lío entre el sodio y la sal, no pasarnos de la media cucharadita de sal al día añadida a nuestras comidas y no abusar de productos excesivamente salados, si nos hemos pasado con estos productos reducir al mínimo el consumo de sal durante

ese día, especial precaución deben tener los hipertensos.

Os voy a hablar de los diferentes tipos de sal dependiendo de su composición y cualidades:

Sal común, sal refinada o sal de mesa

Son tres nombres que se utilizan para la sal que conocemos todos, la más habitual. Su proceso de obtención consiste en quitar a la sal marina todos sus elementos salvo el cloruro sódico, es decir, el sodio y el cloruro, es así por una extraña razón, para que luzca completamente blanca, igual que el azúcar refinado, esa manía del ser humano por el blanco impoluto. En este proceso hemos perdido todos los minerales que contiene la sal marina y por tanto es la menos beneficiosa, no quiere decir que sea perjudicial, pero no nos aporta casi nada. Sí que sería más perjudicial si para su obtención y blanqueamiento se ha sometido a procesos químicos, pero no lo sabemos ya que el fabricante no está obligado a contarnos esto. Por lo tanto, mejor pasarte a otro tipo de sales con las que no tengas ninguna duda. Es habitual también encontrarnos la sal de mesa yodada, simplemente le han añadido yodo a la composición, en algunos países es obligatorio añadírselo por los enormes déficits de este mineral. La puedes encontrar fina, gruesa o semigruesa y que sea refinada igualmente, debes fijarte en lo que dice el envase.

Sal marina

Esta no ha sido refinada ni por sistemas mecánicos ni por sistemas químicos, por lo tanto además de contener sodio y cloruro, presenta buenas cantidades de minerales como calcio, potasio, magnesio o yodo que como hemos visto aportan enormes beneficios. La podrás diferenciar de la común porque es algo más grisácea. Como la común, la encontramos fina, semigruesa, gruesa y en este caso, también es habitual en forma de cristales o escamas.

Sal del Himalaya

Muy popular en los últimos años, de las mejores opciones, es la mía. Se obtiene de las montañas de Pakistán directamente de la roca, hay sales que se obtienen del mar como las dos anteriores, y otras de roca como esta. Se ha comprobado la existencia de hasta 10 minerales diferentes en ella, como potasio, calcio, magnesio, hierro, flúor, manganeso, yodo, zinc, cromo... imagínate qué fuente de salud estás tomando, aunque sea tan beneficiosa debes igualmente moderar el consumo por su gran contenido en sodio, como todas.

Sal negra

También se está popularizando, procede de unas minas situadas en la India, por tanto es de roca, en este país se usa como remedio para dolores estomacales y es conocida entre los veganos si queremos dar sabor a huevo a algunos alimentos. No tiene la cantidad de minerales que la del Himalaya, su composición es similar a la de mesa pero con unos compuestos sulfurosos que la hacen recomendable, como digo, para la salud de estómago e intestinos. Me quedaría con la marina o la del Himalaya.

La flor de sal

Se obtiene de retirar las primeras capas de la sal marina, al ser una producción escasa el precio es elevado, tiene forma de escamas y una mayor concentración de minerales que la sal marina, es buena alternativa, pero no deja de ser sal marina, no habría problema en quedarse con esta última y ahorrarse unos euros.

Sal céltica

No es otra cosa que la sal marina secada de forma natural, al sol y recolectada de manera manual, siendo así más estables sus minerales y sin los perjuicios de los procesos industriales. De nuevo, con la sal marina estaría bien.

Sal Maldon

Muy popular en toda Europa asociada a la alta cocina, se obtiene de un estuario del río Blackwater en Inglaterra. También se emplean técnicas tradicionales y manuales para su recolección. Su composición es similar a la sal común, aunque por su forma de escamas es apreciada, ya que se deshace en contacto con los alimentos calientes o los líquidos, hay que tener cuidado ya que su pureza es mayor y tiene por tanto una mayor cantidad de sodio.

He querido incluir aquí otros alimentos, productos para salar nuestras comidas que son interesantes:

Salsa de soja

No me extenderé en explicarla ya que la vimos en el capítulo dedicado a las proteínas, concretamente a las proteínas vegetales y los derivados de la soja. Solamente recordar que al obtenerse tras fermentar la soja no tenemos los efectos no tan recomendables de la misma, por lo tanto no está de más usarla de vez en cuando, aunque

no en mucha cantidad, intentad que sea lo más natural posible, la mayoría de estas salsas industriales y muy vendidas en el mundo, llevan grandes cantidades de azúcar añadido, su sabor poco tiene que ver con el original.

Vinagre de umeboshi

Este es el que yo uso para las ensaladas en lugar de la sal. La umeboshi es una ciruela fermentada de origen japonés, prácticamente un alimento medicamento por sus enormes beneficios. Entre otros, alcaliniza nuestra sangre ayudándonos a prevenir ciertas enfermedades, contiene calcio, fósforo, hierro, fortalece nuestro estómago, ayuda a nuestro hígado a eliminar tóxicos, regula el colesterol, la glucosa en sangre, etc. Podemos encontrar directamente las ciruelas en tiendas ecológicas, suelen venir en un bote de cristal todavía húmedas, la mejor forma de consumirlas es tomando el tamaño de un garbanzo de una de las ciruelas en ayunas, veréis que tiene un sabor muy intenso y salado. Otra opción es el vinagre de umeboshi para salar las ensaladas, debemos ponerle muy poquita cantidad y nunca añadir sal, ya que su ponencia es muy grande.

Gomasio

Otra forma muy saludable de ponerle sal a las comidas, como vimos en el apartado dedicado a las semillas, es una mezcla de sal marina y semillas de sésamo, lo que la convierte en especialmente nutritiva. De una forma práctica también está recomendado para no pasarnos con la cantidad sal, ya que contiene muchas semillas machacadas y poca sal.

Ya que eso de ponerle sal a la vida nos gusta, mejor hacerlo de forma moderada, y si podemos añadir además una buena cantidad de nutrientes mucho mejor.

09. El Agua Y Otras Bebidas

Si hay un elemento fundamental para la vida ese es el agua, sin agua en pocas horas nuestro organismo dejaría de funcionar por causa de la deshidratación, no en vano, cuando nacemos ni más ni menos que el 75% de nuestro cuerpo es agua, de adultos perdemos algo de esa cantidad siendo alrededor del 65%, es decir, en una persona que pese 65 kg más de 42 kg serán agua.

Por esta razón resulta imprescindible y útil en multitud de procesos biológicos, como: el buen funcionamiento de nuestras células, la tarea de desintoxicación es una de sus preferidas ayudando a eliminar posibles tóxicos, pero también virus y bacterias perjudiciales, de ahí que cuando alguien está enfermo se recomienda tomar abundante agua, también colabora en la expulsión del exceso de minerales, vitaminas... tiene además una función amortiguadora en las articulaciones, como una especie de colchoncillo para que nos dañemos lo menos posible, lubrica el sistema digestivo protegiendo sus mucosas, regula la temperatura corporal, contribuye a reparar los tejidos, ayuda contra el estreñimiento y la limpieza intestinal, colabora en la respiración para que el oxígeno llegue mejor a todas las partes del cuerpo, etc.

Además del agua que ingerimos, tenemos que tener en cuenta el agua que perdemos todos los días, aunque depende de cada persona, en condiciones normales, expulsamos un litro y medio por la orina, fíjate muy bien en su color, es un buen termómetro para saber si la cantidad que estamos tomando es la necesaria, si es un color amarillo oscuro debemos aumentar la ingesta, tampoco conviene que sea completamente transparente, eso indica que nuestro riñón está trabajando mucho, su color 'normal' es un amarillo clarito. Si el color es rojo no tiene que ver con la cantidad de agua puede que arrastre algo de sangre, en la mayoría de los casos se debe a un problema menor, pero no estaría de más consultar a un especialista. Retomando, perdemos 1,5 litros por la orina, solamente de 100 a 150 mililitros por las heces y algo más de 1 litro por la sudoración, la respiración [sí, al respirar también estamos perdiendo agua] y por la evaporación, aunque la sudoración no sea visible, no notemos el sudor, nuestra piel evapora agua de manera constante. En total eliminamos algo más de 2,5 litros al día, por lo tanto esto es lo que tenemos que reponer, pero no te preocupes, no tienes que estar todo el día con la botella a cuestas.

No todo el agua que necesitamos la obtendremos a través del agua ingerida, bebida, sino que una buena parte proviene de los alimentos, tienen diferentes cantidades de agua que pasan al organismo, especialmente abundante en frutas y verduras, por ejemplo, las acelgas tienen un 97%, la lechuga un 94%, el tomate un 93%, el melón un 92%, la naranja un 87%, las manzanas un 85%, los plátanos un 76%... las legumbres en seco no tienen muchas cantidades, pero una vez cocidas absorben mucha agua, los garbanzos un 68%, las lentejas un 65%... los pescados tienen muchísima más agua [una media de 60-75%] que las carnes [cerdo 40%, pollo 38%, ternera 54%, cordero 30%]. A través de los alimentos, en una dieta variada, saludable obtendremos al día aproximadamente 800 – 1000 mililitros [casi 1 litro], también hay que tener en cuenta que en el proceso de digestión se libera agua, obtendremos a través de esta función algo más de un ¼ de litro. En total unos 1.250 mililitros, vamos un litro y cuarto de agua, sin necesidad de beber.

Viendo estas cifras, el agua bebida deberá estar sobre 1,5 litros al día para completar esos 2,5 litros que perdemos. Puedes tomar hasta 2,5 litros de agua tranquilamente, pero nunca te recomendaría tomar menos de ese litro y medio, pero tampoco más de dos y medio, esto es igual que cuando veíamos las vitaminas y los minerales, no siempre más es mejor, porque los excesos hay que eliminarlos de alguna forma, con el agua ocurre lo mismo, tenemos que evacuar de alguna manera esa cantidad de más, lo que hace que nuestros riñones se fuercen, tengan que trabajar más duro y a la larga puede ser perjudicial.

Por supuesto que los deportistas deberán tomar cantidades superiores al 1,5 litros, ya que la pérdida por sudoración es mucho mayor.

El mejor indicativo de que necesitamos agua es la sed, no esperes mucho tiempo desde que tienes esta sensación hasta beber, ya que el cerebro te está avisando de que hay una descompensación en nuestro organismo, cuanto antes la aliviemos mucho mejor, hay músculos, tejidos y órganos que no pueden esperar mucho.

Como todos sabemos, la calidad del agua también afecta a nuestro organismo, en muchas ciudades el agua del grifo está riquísima y se puede tomar, aunque siempre debemos saber que si está muy clorada, en la mayoría de las ocasiones por el olor ya se sabe, no es muy recomendable, ya que el exceso de cloro dificulta la absorción de la vitamina E, afecta a nuestra flora intestinal, es causante del

inicio de varias alergias... También depende de su dureza, si es un agua muy dura, con el paso de los años se pueden formar cálculos renales o durezas en las articulaciones, que son bastante dolorosas.

Lo ideal, si el bolsillo nos lo permite, aunque cada vez son más económicas, sobre todo si las compramos en envases o *packs* de muchos litros, sería consumir agua mineral, fijaos que sean de mineralización débil, que no contengan muchos residuos minerales, las que encontramos en el mercado actualmente son más interesantes a nivel nutricional que las del grifo.

Durante los últimos años hemos oído que beber agua, o cualquier otro líquido, durante las comidas es perjudicial, y es cierto, la explicación es muy sencilla y bastante lógica. Cuando ingerimos agua lo hacemos de forma muy rápida, en unos segundos nos hemos ventilado un vaso sin darnos cuenta, cuando el líquido llega al estómago mientras estamos comiendo lo que hace es diluir los jugos gástricos que se encargan de la digestión, los hacemos más débiles, los 'aguamos'. Imagina una sopa bien rica, un poco espesa por la cantidad de nutrientes que contiene y de repente echamos un vaso de agua sobre ella, dejará de estar espesa, su sabor disminuirá, le hemos 'quitado la gracia', esto pasa con los jugos gástricos, su potencia se disminuye, por tanto el estómago se tendrá que esforzar más en triturar, en convertir en trocitos muy pequeños los alimentos ingeridos para su absorción y tendremos digestiones mucho más lentas. Lo ideal es tomar un vaso o incluso dos como media hora antes de comer, así comiendo no nos entrará sed, también para los que quieren perder peso, este agua saciará algo el hambre y no nos apetecerá comer tanto. Si lo que te ocurre es que la comida se te atraganta, parece que se queda atascada en el esófago, y necesitas agua, eso es porque no masticas suficientemente la comida, la tragas a medio masticar y te produce el ahogo, debes tragar los alimentos una vez que están hechos un puré líquido, si te ahogas comiendo es que tienes que comer mucho más despacio, masticando y saboreando cada bocado. Una vez que hemos terminado de comer, lo ideal sería no tomar líquidos hasta una hora después, es decir, si tomas café, una infusión... mejor espera para hacerlo. No lo tenemos que llevar a un extremo, si estás en una comida con amigos, familiares, y te apetece un té, tómatelo.

Aprovecho este apartado dedicado al agua para hablaros de otras bebidas habituales:

El café

Sin duda el rey del desayuno en medio mundo y no del todo saludable, sé que es muy difícil dejarlo, porque verdaderamente provoca una adicción, todos hemos oído 'sin mi café de por la mañana no soy persona', no puede ser que un alimento tenga esos efectos sobre ti, hay que replanteárselo. Como cualquier excitante provoca alteraciones en nuestro sistema nervioso, su consumo habitual puede derivar en hipertensión, eleva la glucemia... Prohibidísimo en problemas de insomnio, acidez estomacal, cistitis, úlceras, problemas cardiovasculares, alteraciones intestinales. Respecto a esto último, hay mucha gente que lo toma a modo de laxante y no es recomendable, sí, consigues ir al baño, pero por una irritación de la flora intestinal, lo que a la larga puede tener serias complicaciones, mejor utiliza las semillas que hemos visto en el desayuno, sobre todo las de lino, para evitar el estreñimiento. Es cierto que posee potentes antioxidantes que son muy beneficiosos, pero hay decenas de productos que los tienen, hemos visto muchos, sin los efectos secundarios del café. El descafeinado no es una solución saludable, ya que se ha obtenido mediante procesos químicos. Si fuera vuestro nutricionista os lo prohibiría tajantemente, pero aún así y siendo un hábito difícil de quitar, no deberías tomar más de media taza al día [puedes mezclarlo con leches vegetales], mejor por la mañana, y nunca después de las cinco de la tarde, ya que nuestro sistema nervioso comienza a relajarse y un chute de cafeína lo pondrá otra vez en órbita volviéndolo un poco loco. Ya que lo tomáis, buscad un buen café, lo más natural posible, que para su obtención se sigan procesos mecánicos y no químicos, actualmente hay buenas tiendas en todas las ciudades para comprarlos, mejor olvidarse de los industriales, de las grandes marcas de los supermercados. Como alternativa saludable está el café de cereales, preguntad en tiendas ecológicas. Otros excitantes naturales son el guaraná y el ginseng, tampoco debemos abusar de ellos.

El té

En comparación con el café es más recomendable ya que su poder excitante es muchísimo menor, además posee interesantes beneficios ya que contiene flúor, que sin pasarnos lo convierte en un buen protector dental, su presencia de taninos nos ayuda a mantener y reforzar la salud del estómago y la flora intestinal, también contiene interesantes antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular... Como contraindicaciones, pues similares al café, no recomendado en hipertensos, interfiere en la absorción del hierro [tomarlo después de una hora de las comidas], también altera el sistema nervioso pero en mejor medida. Como

recomendación general no tomar más de una taza de té negro al día, dos si es té verde [apenas excita, no contiene casi teína], también el té blanco y el rojo tienen poca concentración de teína. Una alternativa saludable al té, además de muchas infusiones, es el *rooibos* que no es exactamente té, se obtiene de otro tipo de plantas, pero por su sabor y beneficios puede ser comparable, este tiene cero excitantes, por lo tanto aprovechamos sus efectos positivos y no los negativos.

El mejor té que podemos consumir es el *té verde de 3 años*, originario de Japón, ya se puede encontrar en muchas tiendas especializadas, herbolarios, tiendas ecológicas... se prepara con las ramas [*kukicha*] o con las hojas [*bancha*] de la planta *Camellia Sinensis* donde han estado 3 años, de ahí su nombre. Apenas contiene teína, tiene un gran poder alcalinizante [ayuda a nuestro sistema inmune], antioxidante, antiinflamatorio, es de las pocas bebidas recomendables después de comer ya que neutraliza la acidez, tonifica nuestros intestinos, es diurético... Además es el mejor antídoto contra las agujetas. Tiene que cocer en agua 3-4 minutos antes de tomarlo, lo podemos tomar caliente o frío.

Los zumos

Como hemos visto con las frutas, no debemos abusar de los zumos aunque sean naturales, hechos por nosotros, ya que contienen muchos azúcares simples, de los perjudiciales, aunque es cierto que con su ingesta obtenemos un gran número de vitaminas, no os recomendaría más de un vaso de zumo al día, especialmente hay que tener cuidado con los zumos de frutas tropicales ya que la concentración de azúcares es mayor, y por supuesto no añadirle nunca al zumo de naranja, ni cualquier otro, un sobrecito de azúcar blanco. Siempre que podamos, mejor tomar la fruta entera ya que no le quitamos la fibra y los efectos del azúcar se reducen. De los zumos industriales olvidaos, sobre todo en niños, un envase de los pequeños, de los que te tomas de una vez, puede contener hasta 36 gramos de azúcares simples, ya que además del azúcar de la fruta le añaden azúcares para su conservación y para que no se oxiden con tanta rapidez, un producto a eliminar completamente de la dieta. Se ha puesto muy de moda en los supermercados vender envases de zumos con las etiquetas *natural*, *recién exprimido*, si ves al chico o chica exprimirlo genial, llévatelo, pero lo habitual es que lleve horas ahí, las vitaminas de un zumo se degradan fácilmente, mientras llegas a casa y lo vas tomando, no te vas a tomar un litro y medio de golpe, a ese zumo le quedan un tanto por ciento mínimo de vitaminas, mejor háztelo en casa y en el desayuno, para quemar

sus azúcares durante el día. Las vitaminas, también otros muchos nutrientes, se degradan por el contacto con el aire, con el oxígeno, por la luz y por la temperatura.

Los refrescos

Todos a estas alturas sabemos que estas latas, que de nuevo consumen en su mayoría niños, contienen altísimas cantidades de azúcares. Así una lata de 33cl. [el tamaño habitual] de refresco de cola contiene 7 cucharaditas de azúcar, una bestialidad para una única ingesta, a esto hay que añadirle la cafeína, los excitantes que contiene y la gran cantidad de conservantes y colorantes. El de sabor a naranja por coger otro ejemplo contiene 6 cucharaditas, y la tónica que parece más inofensiva otras 6 cucharaditas. Los incluiría directamente dentro de la comida prohibida para una buena salud.

Las bebidas energizantes

Me refiero a esas que se utilizan cuando quieres estudiar o salir de marcha y que no te entre sueño, esas que te 'dan alas'. Si el café era poco aconsejable, estas bebidas muchísimo menos, contienen de media 3 veces más cafeína que una taza de café, además de taurina en grandes cantidades, una sustancia que el cuerpo fabrica por sí mismo, no necesitamos consumirla de los alimentos, por lo tanto cualquier ingesta eleva sus niveles, más si esa ingesta es desproporcionada. La taurina afecta a las funciones de nuestro cerebro, lo activa, generándole un gran estrés. El consumo continuado se ha demostrado que produce problemas cardiovasculares como palpitaciones irregulares del corazón, desequilibrios en el sistema nervioso, irritabilidad, ansiedad, estrés continuado, problemas de insomnio [no cuando la bebemos, sino de forma crónica ya que altera los ciclos del sueño]. Lo más preocupante es que un estudio reciente arroja que el 68% de sus consumidores son adolescentes de 10 a 18 años todavía en pleno desarrollo de su sistema nervioso. Por cierto, si la utilizas para estudiar, conseguirás el efecto contrario, tener el sistema nervioso sobrecargado dificulta el aprendizaje, por otro lado dormir hace que esos conocimientos adquiridos durante el día se fijen en nuestra memoria, y solamente conseguirás llegar con un mayor estrés al examen.

Las bebidas isotónicas

No hay que confundirlas con las energizantes, son las conocidas como bebidas deportivas, aquellas que se toman después de hacer

ejercicio intenso, cuando la sudoración ha sido abundante, con el sudor no solamente perdemos agua, sino minerales como el potasio, sodio, glucosa, azúcares... si son de calidad son bastante útiles. No se recomiendan si no hacemos ejercicio ya que lo único que conseguiremos es engordar, al contener azúcares, si no los hemos quemado realizando ejercicio el organismo no entenderá por qué la bebes, no necesitamos ese extra de energía y las almacenará como grasa.

Al **alcohol** le dedicaré su espacio más adelante.

10. La Dieta Perfecta

Con todo lo leído hasta ahora, vamos a ver cómo tenemos que distribuir los alimentos para obtener esa dieta perfecta y así obtener los principales nutrientes.

Hidratos De Carbono 40-50% . Son los nutrientes más importantes. Recordad que tienen que ser carbohidratos complejos, minimizando la ingesta de los simples. A modo de recordatorio, los hidratos complejos los encontramos en arroz integral, quinoa, bulgur, trigo sarraceno, mijo, espelta, avena, cuscús, centeno, etc. Por tanto también todos los panes, pizzas, bollería, harinas... deberían estar realizados con uno o varios de estos cereales. Las legumbres contienen buenas cantidades de hidratos complejos.

VERDURAS 25-30% . Nos van a aportar todos los minerales y las vitaminas necesarias. También las **FRUTAS** , recordad no sobrepasar demasiado la ingesta de dos piezas al día por su gran cantidad de azúcares simples, pero hay que comerla a diario. Dentro de este porcentaje de verduras, un 50% deberían ser VERDURAS DE HOJA [coliflor, brócoli, repollo, espinacas, acelgas, lechuga...], y otro 50% de VERDURAS DE RAÍZ [zanahoria, calabaza, cebolla, puerro, remolacha, patata, esta última con moderación]. No estaría mal que una de las raciones de verdura que comamos al día sea cruda, por ejemplo una ensalada.

PROTEÍNAS 10-15% . Si eres vegana/o, también lo aconsejo si no lo eres, las obtenemos de la mezcla de legumbres + granos o legumbres + semillas [por ej.: lentejas con arroz, garbanzos con sésamo...], no hace falta que sea en la misma ingesta, puede ser a lo largo del día. Además hay alimentos vegetales con proteínas completas como la quinoa y todos los derivados de la soja. Los no veganos, también las podéis obtener de los productos de origen animal, principalmente carne y pescado, de todo modos no te recomiendo que todo tu aporte de proteínas sean de origen animal, cargarás en exceso a tu hígado, entre otras muchas cosas.

Los **OLIGOELEMENTOS** como el zinc, el hierro, el yodo... los encontramos sobre todo en las verduras, pero no estaría de más un aporte entra con el consumo de **ALGAS**, con unos cuantos gramos al día sería suficiente.

No podemos olvidarnos de los **ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES [las grasas buenas]** , el producto más popular y uno de los más sanos

para obtenerlos es el aceite de oliva virgen extra, a ser posible de primera presión en frío, con 3 cucharadas al día sería más que suficiente, a partir de la cuarta no notaríamos tanto sus beneficios y sí hay muchas posibilidades de que se acumulen como grasas en nuestro organismo. También en este grupo incluimos a las **SEMILLAS** [lino, girasol, sésamo, chía, calabaza, amapola...] con una cucharada de cualquiera de ellas al día sería suficiente. Añadiría 4-5 almendras y 2-3 nueces.

En cuanto a la **SAL** y al **AGUA**. Con un cuarto de cucharadita al día de sal sería más que suficiente, los alimentos ya contienen buenas cantidades de sodio. En cuanto al agua, lo acabamos de ver, 1,5-2 litros estaría bien, tened también en cuenta que los alimentos nos aportan agua y el simple hecho de respirar.

Con estos parámetros tendríamos una dieta muy saludable con la proporción correcta de los nutrientes principales para nuestra salud, evidentemente, podemos añadir algunos alimentos complementarios.

11. El Cocinado De Los Alimentos

Todo cocinado implica una pérdida de nutrientes, es más, simplemente troceándolos para prepararlos supone una merma, aunque sea mínima, al romper las paredes de las células que atraviesan el cuchillo ciertos nutrientes se liberan y no los ingerimos, un ejemplo muy simple, una zanahoria que comamos a mordiscos tendrá mayor cantidad de nutrientes que una rallada, cuanta mayor superficie tenga contacto con el aire más grande será su degradación, pero tampoco nos alarmemos, ni nos vayamos a los extremos, puedes comer la zanahoria u otros alimentos similares, directamente mordiéndolos, en trozos o rallados. El cocinado se realiza para que los alimentos sean más digeribles, más amables para el estómago, que lleguen a este con parte del trabajo ya realizado y le sea más fácil triturarlos, para que esas digestiones no duren eternamente, no se alarguen en el tiempo y nuestro organismo pueda centrar su atención en otras actividades. Vamos a ver los diferentes tipos de cocinados y cómo afectan a la pérdida de nutrientes, los veremos de menos pérdida a más.

Alimentos crudos

Está claro que estos conservan prácticamente el 100% de sus nutrientes. ¿Por tanto es recomendable la dieta crudívora?, pues si tienes un estómago y unos intestinos realmente fuertes no habría problema, siempre que consigas todos los aportes necesarios de los diferentes micro y macronutrientes. Hay infinidad de recetas para seguir este tipo de dieta, yo mismo he realizado periodos de 2 semanas de vez en cuando, como te digo, investiga recetas, sino te sentirás perdido y te aburrirás de comer siempre lo mismo. Puedes preparar granos y legumbres sin cocinar, si los remojas durante bastantes horas conseguirás ablandarlos, también germinándolos... por norma general, los crudívoros pueden cocinar sin superar los 40 grados, hay aparatos especiales para hacer pan y otro tipo de platos. Como te digo, no la tendría como dieta habitual porque el estómago tiene que hacer un gran esfuerzo para digerir alimentos crudos que puede derivar, con el paso del tiempo, en problemas gastrointestinales, pero una ración de alimentos crudos al día [por ejemplo ensaladas], son buenos precisamente para entrenar a nuestro estómago, para que no se haga vago, de nuevo aplicamos el *en su justa medida*. Lo que no te aconsejo son ni la carne, ni el pescado crudos, las exigencias sanitarias, para que no se reproduzcan las bacterias, se tienen que seguir a raja tabla y son

más estrictas de lo que pensamos, igual pasa con el huevo, la salmonelosis está muy presente. Con la fruta, mejor retirarle la piel sino es ecológica, aunque ahí están la mayor parte de sus nutrientes también están los químicos, pesticidas y las ceras artificiales para que luzcan bonitos en el mostrador. La verdura tendremos que lavarla a conciencia. Lo que conseguimos con muchos tipos de cocinado es eliminar posibles agentes perjudiciales al someterlos a altas temperaturas.

Al vapor

Podemos decir que es el tipo de cocinado más saludable. Al no estar en contacto con el agua los alimentos no transfieren las proteínas y minerales a ese agua, sino que se quedan en el alimento, siempre hay una pérdida por el calor pero es mínima. Se asocia a la 'comida de hospital' porque obtenemos el sabor del alimento y poco más, pero si empezamos a apreciarlos, pronto nos acostumbraremos y le cogeremos el gustillo, por otro lado podemos preparar aliños saludables para consumirlos.

Cocer y guisar

Consiste en sumergir el alimento o alimentos en agua, llevarlos a ebullición y esperar hasta que tengan la textura adecuada, en este caso muchos nutrientes pasan al agua, si escurrimos el agua, si la tiramos, desechamos parte de los nutrientes. Por eso la mejor forma de cocer es a través de los guisos, estofados o sopas, que son aquellos platos en los que tomamos también el agua de cocer, no la tiramos sino que la consumimos, por ejemplo un buen plato de lentejas, un cocido [vegetal por supuesto], un estofado de seitán [también los de origen animal], sopa de miso... En resumen, a través de la cocción se pierden una buena cantidad de nutrientes si tiramos el agua. Aunque sé que el gasto es mayor y no es tan ecológico, son mejores las cocciones a fuego lento en cazuela tradicional, donde las temperaturas alcanzadas no son tan altas como las de la olla express, que alcanza altísimos niveles de calor que degradan más los alimentos. Otra regla básica en esto del cocinado, es que a mayor temperatura alcanzada en periodos cortos, más 'desaparición' de nutrientes.

Asados/horneados

Se popularizó muchísimo hace unos años el uso del horno como sinónimo de comida más saludable y no es del todo cierto. Nos convencieron de esto porque al usar el horno utilizamos menos

aceite y eso es verdad, si cocinas sin aceite no tendrás grasas saturadas añadidas al alimento [la mayoría de los aceites al calentarnos por encima de unos 110-120 grados, transforman un gran porcentaje de sus grasas saludables en grasas saturadas], pero aunque sea al horno, siempre le ponemos algo de aceite para que estén más sabrosos los platos, a las temperaturas altísimas de un horno, ten por seguro que ese aceite se transformará en grasas saturadas. Por otro lado el horno contrae mucho los alimentos, les quita gran parte de su agua, de nuevo esta contracción en vez de ayudar, dificulta su digestión, salvo las verduras que tienen un gran contenido en agua, no aconsejaría el cocinado habitual en el horno, no estaría mal de forma ocasional, y es mejor añadir ese chorrito de aceite siempre en crudo, una vez horneado el alimento. Otra idea para que la perdida de agua sea menor es añadir, mientras lo cocinamos, un recipiente con agua para que se genere algo de vapor dentro del horno [algunos hornos ya incluyen esta función].

Frituras

Como todos sabemos, desde el punto de vista nutricional es el menos aconsejado, no solamente porque esas elevadísimas temperaturas que alcanza el alimento le suponen una gran pérdida de minerales y vitaminas principalmente, sino por la gran cantidad de grasas saturadas que estamos ingiriendo, uno de los aceites más estables para freír es el de oliva virgen extra, os aconsejo que reduzcáis al mínimo esta forma de cocinar, y en todo caso mejor a la plancha que frito.

Parrilla

De nuevo las altas temperaturas degradan lo que hagamos a la parrilla, sé que es una experiencia fantástica con amigos, si no os podéis resistir hacerlas de forma muy ocasional. El problema de esta manera de cocinado [además de que tradicionalmente se emplean alimentos ricos en grasas para su elaboración: chuletas, chorizos, salchichas, hamburguesas...] es que ingerimos restos de madera, carbón, papel dependiendo de los materiales que hayamos usado para hacerla, todo esto se agrava si hemos encendido el fuego con productos químicos, cuando en nuestro cuerpo entra cualquiera de estos elementos alucina, se pregunta ¿esto qué es?, son sustancias que no conoce y no sabe cómo tratarlas, cómo eliminarlas, pueden estar mucho tiempo dando vueltas en nuestra sangre, y de nuevo el sacrificado hígado tendrá que trabajar horas extras para eliminarlas. Las cenizas microscópicas que se adhieren a los alimentos, a largo plazo, nos pueden fastidiar bastante.

Os he querido traer aquí también una serie de elaboraciones que sin ser directamente cocinados, si conviene revisar:

Ahumados

No siempre es una forma de cocinado, sino que consiste en darle un toque con sabor a humo a ciertos alimentos, el proceso es sencillo, exponer al alimento durante una serie de tiempo [generalmente bastantes horas] a humo. Si el humo se obtiene a partir de la madera o el carbón [lo más habitual] pasa como con la parrilla, partículas de ellos aterrizan en lo que nos vamos a comer. Si el ahumado se produce obteniendo humo de forma química, significa que parte de estos químicos pasarán a los alimentos. Por lo tanto, de nuevo, no abusar de ellos.

Conservas

En este caso, si son de calidad no hay ningún problema, si se han seguido los procesos adecuados son completamente seguras. Pasará como hemos visto en la cocción, que parte de los minerales y vitaminas pasarán al agua y se perderán. Mejor las conservas en cristal que en metal o plástico, tanto uno como otro con el paso del tiempo pueden ceder parte de sus materiales al alimento que contiene, el cristal es mucho más 'puro', más higiénico, más estable. Pero el problema de la inmensa mayoría de las conservas que encontramos en el supermercado es su baja calidad y todos los aditivos que llevan, mirad bien las etiquetas, pecan de tener bastantes grasas, demasiada sal y siempre que no falte el toque de azúcar. Son los productos que más conservantes químicos presentan, observad la larga lista de *E-número* que presentan. Un caso muy particular son las latas de atún, pensad en lo que cuesta el atún fresco, una barbaridad, y lo económico que suele salir el *pack* de tres unidades con una de regalo, es evidente que para este producto dejan los restos del atún, el de más baja calidad, además el atún es rojo y el de la lata como color 'carne humana', esto es por un proceso de salado para su conservación, también el atún convive durante meses con aceites de baja calidad, ese aceite por mucho que lo escurras ya ha penetrado en todas las partes de lo que nos vamos a comer. Pero si te tienes que fijar en algo es en su contenido en sal, una lata pequeña de la marca más vendida en España contiene 1,5 gramos de sal, una barbaridad para tan pocos gramos de producto, casi cubrimos las necesidades diarias. Por supuesto que hay conservas de este tipo de enorme calidad, conservadas en aceite de oliva virgen extra que podemos aprovechar también y por tanto los nutrientes que se han trasferido a él, pero claro, de nuevo, ¿a quién

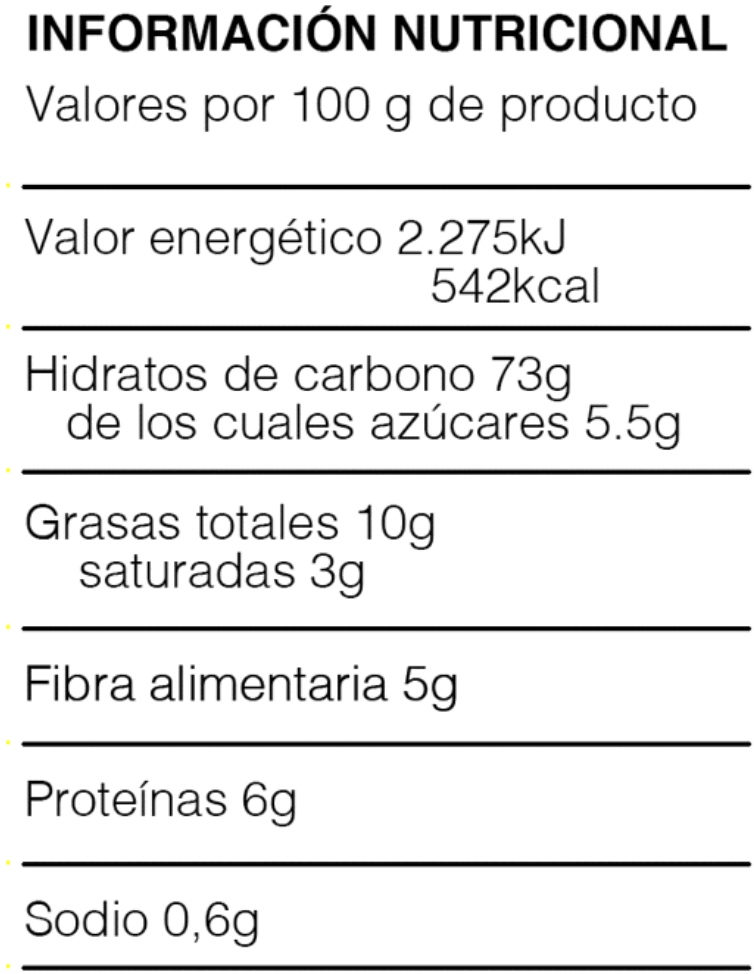
atacan?, a nuestro bolsillo.

Congelación

Lo primero, aclarar que si se siguen la pautas necesarias, es un proceso completamente seguro para nuestra salud, recordad siempre la regla de si has descongelado un alimento no volverlo a congelar de nuevo salvo que lo hayas cocinado, no congelar elaboraciones todavía calientes, si los productos son frescos no mezclarlos, especialmente carne y pescado crudos, con la verdura no hay estos problemas. Igual para descongelar, no poner en el mismo plato alimentos diferentes sin cocinar, puede haber contaminación cruzada [carne con pescado, carne con verduras, pescado con verduras]. La descongelación también es importante, es mejor realizarla poco a poco pero nunca fuera del frigorífico, siempre refrigerada, lo que hacían nuestras madres de sacar la comida para el día siguiente y dejarla en el frigorífico, no recomiendo el microondas para su descongelación, se hace de forma rapidísima y las bacterias tienen mucho más fácil proliferar con calorcito que con frío. Al lío, ¿pero se pierden muchos nutrientes al congelar?, la respuesta es que sí, la más afectada es la vitamina C, varios estudios cifran su pérdida en un 40%, las verduras pierden entre un 20 y 40% de sus minerales y vitaminas, es decir, los micronutrientes son los que más pérdidas sufren, los macronutrientes [hidratos, grasas, proteínas] no se ven tan afectados. Muchos expertos consideran que los alimentos congelados están desnaturalizados, esto es, que han perdido buena parte de su aporte de forma natural y también algo de su sabor. Como recomendación es muchísimo mejor comprar alimentos frescos y congelarlos, que comprar alimentos ya congelados en el supermercado, porque no controlamos su calidad y pueden llevar semanas congelados. Lo que sí descartaría al 100% son los productos precocinados congelados, es lo menos natural que existe en el mercado, lo más lejano a un producto natural.

Como conclusión, lo ideal sería consumir productos frescos a diario, pero nuestras condiciones de vida y sobre todo las exigencias de las grandes ciudades muchas veces nos lo ponen difícil, pero no estaría de más dedicarle algo de tiempo a estas tareas o pensar antes de ponerse a cocinar cómo aprovechamos mejor los nutrientes, no solamente hay que comer, sino nutrirse convenientemente.

12. Saber Leer Las Etiquetas De Los Alimentos



La imagen de arriba corresponde a un ejemplo de etiqueta, concretamente a una bolsa de patatas fritas. Las podemos encontrar de otras formas similares, con colores, con tablas adornadas... pero lo más importante son los datos, que no te despisten.

Vamos a ir viendo detenidamente cada uno de los apartados:

- **Porción/Tamaño de la porción**. En el primer párrafo he querido incluir una trampa, ya que te he dicho que la etiqueta

corresponde a una bolsa de patatas fritas, cuando lo correcto es decir que aparece en una bolsa de patatas fritas, ya que si te fijas en la parte de arriba nos dice que esos valores corresponden a 100 gramos, lo que no quiere decir que la bolsa contenga 100 gramos, puede contener 30 gramos o 200 gramos, este es el dato más importante a tener en cuenta para saber interpretar el resto de la información. Si nos dan los datos de 100 gramos de producto [que suele ser lo habitual] y tomamos 200 gramos de ese alimento estaremos duplicando el número de calorías, hidratos, grasas, etc. En los refrescos es habitual indicar una porción de 100 mililitros, cuando una lata contiene 330 mililitros, con lo cual estaremos ingiriendo más de tres veces lo que nos dice la etiqueta, si por cada 100 mililitros nos dice que tiene 50 calorías, estaremos tomando, con una lata, 165 calorías. Por lo tanto lo primero que debemos mirar es la porción para no llevarnos a engaño.

- **Porcentaje de valor diario** en cada uno de los nutrientes. Lo que hacen es tomar como base una dieta de 2000 calorías, lo que para muchísimas personas es una cantidad muy elevada, el número de calorías a ingerir depende del ejercicio físico, altura y peso de la persona, su salud... y a partir de ahí nos indican con un porcentaje [%] la cantidad de un determinado nutriente que nos aporta la porción de ese alimento [generalmente, como hemos visto, cada 100 gramos]. Por ejemplo, si una bolsa de patatas nos dicen que aporta un 25% de la cantidad de sodio recomendada a diario, nos están indicando que si comemos 100 gramos de esa bolsa de patatas habremos ingerido un 25% del total de sodio recomendado al día para una dieta de 2000 calorías. Este es el más enrevesado de todos los datos ya que no podemos estar con la calculadora todo el día sumando porcentajes, además deberíamos saber exactamente las cantidades recomendadas por nutrientes para nuestras circunstancias, no quedarnos con las 2000 calorías como base. Para algunos nutricionistas si este % es inferior al 5%, el alimento es bajo en ese nutriente, si contiene más de un 20% es alto en ese nutriente. Lo mejor es el sentido común, si he tomado algún alimento con una alta cantidad de sodio durante ese día, tendré que reducir la ingesta de otros alimentos ricos en sodio.

- **Calorías**. Incluidas normalmente en el epígrafe *valor energético*, nos tenemos que fijar en las calorías, expresadas con su número y la abreviatura *kcal.*, olvídate de los *kJ*, es otra medida de energía, *kiloJulios*, mucho más complicada de

interpretar. Centrándonos en las calorías, sabrás que son una medida que nos indica la cantidad de energía que nos aporta un alimento, son nuestra gasolina obtenida a través de la alimentación, nuestro combustible para realizar todas las tareas que afrontamos diariamente. Aunque la dieta habitual suele estar entre las 1.500 y 2.000 calorías, tendremos que cuidar muy bien de donde proceden, como hemos visto a lo largo de todo el libro, no es lo mismo obtener este número de calorías de alimentos ricos en grasas saturadas que de una dieta equilibrada. Por lo tanto no tenemos que contar calorías y obsesionarse con ellas, sino contar nutrientes, a estas alturas ya sabes que hay alimentos que a igual número de calorías es más fácil que se almacenen como grasa que otros. Como repaso recordar que los azúcares simples, los hidratos de carbono simples se transforman más fácilmente en grasas que los complejos, igual pasa con las grasas saturadas, las almacenamos con mayor facilidad que las poliinsaturadas, ni hablamos ya de las grasas trans que van directas al 'michelín'. En la etiqueta nos indicará el número de calorías cada 100 gramos de manera habitual, si consumimos 200 gramos tendremos que multiplicar las que ahí aparecen por dos, para saber si lo estamos haciendo bien podemos tomarnos la molestia de anotar durante unos días todos los alimentos que tomamos y calcular las calorías diarias que tomamos y ver si estamos ganando o perdiendo peso.

- **Hidratos de carbono**. En este caso encontramos una cifra general, es decir, cuántos hidratos de carbono contiene el alimento por la ración indicada, y una específica, la cantidad de azúcares simples, los más perjudiciales. Que un alimento sea rico en hidratos, carbohidratos no tiene porque ser malo, pero si la cifra de azúcares simples es muy alta nos tenemos que empezar a preocupar, si contiene 20 gramos de hidratos y 18 de estos son azúcares simples, significa que solamente tendrá 2 gramos de hidratos complejos, debemos pensar si consumir ese producto, reducir su consumo o directamente no tomarlo.

- **Grasas**. Los fabricantes están obligados a indicar la cantidad de grasas que contienen sus productos, además de una cifra de grasas generales [monoinsaturadas, poliinsaturas, saturadas] tienen que señalar cuantos de esos gramos corresponden a grasas saturadas. Nos podemos encontrar un alimento con 10 gramos de grasas por cada 100 gramos, lo que equivale a un 10% de grasas, de las cuáles 8 gramos son

saturadas, lo que significa que solamente 2 gramos son grasas saludables. En cuanto a las grasas trans todavía hay muchísimos países que no están obligados a indicarlas, en otros se está empezando a hacer, sin duda sería de gran ayuda, ya que son las más peligrosas de todas.

- **Fibra**. Aunque forma parte de los hidratos de carbono, en el etiquetado, generalmente, se presenta como un dato independiente. Ya comentamos que es un nutriente que interviene en muchísimas funciones de nuestro organismo, que en la 'comida moderna' sus cantidades son muy inferiores a las recomendadas. No están obligados a especificar si es fibra soluble en agua o insoluble, lo que sería interesante.

- **Proteínas**. Otro de los macronutrientes que aparecen en las etiquetas, ya hablamos ampliamente de este elemento, no nos indican si son completas o incompletas, ni cuantos ni qué cantidad de aminoácidos esenciales contienen. Como regla general recuerda que deberías tomar a diario tu peso en kilogramos en gramos de proteínas, si pesas 65 kg, 65 gramos de proteínas.

- **Sodio**. Sin duda es el dato menos claro de todos en la etiqueta, por la confusión que genera la diferencia entre la sal y el sodio, lo más sencillo para los consumidores sería que indicaran a cuánta sal corresponde el sodio que aparece en el etiquetado. Como sabemos que lo recomendable es no sobrepasar los 2,5-3 gramos de sal al día, tendríamos que hacer una multiplicación para saber a cuanta sal equivale el sodio indicado por el fabricante, es muy sencilla:
  Gramos de sodio de la etiqueta x 2,5 = cantidad de sal en gramos
  0,6 gramos de sodio por ración [100g] x 2,5 = 1,5 gr de sal
  La cosa se complica algo más porque en la mayoría de las ocasiones no nos indican el sodio en gramos directamente, sino en miligramos, con lo cual tendremos que dividir esa cantidad entre 1.000 para obtener los gramos y así poder realizar la cuenta que acabamos de ver. Cada vez más fabricantes indican directamente los gramos de sal, si esto siempre fuera así sería mucho más fácil para nosotros interpretarlo.

Y hasta aquí todos los nutrientes que están obligados a indicar las marcas en la tabla nutricional, cuando para el consumidor sería muy útil también saber qué cantidad de minerales y vitaminas

contiene un alimento, no para volvernos locos, sino para ir sabiendo que alimentos contienen qué nutrientes. La reivindicación actual con más aceptación entre varias asociaciones de consumidores es que por lo menos los fabricantes incluyan la cantidad de colesterol ya que es un dato básico e importantísimo para nuestra salud.

Algunas marcas están instaurando un sistema de semáforos en las etiquetas para saber si un alimento es saludable [con un distintivo verde], si se debe consumir de manera moderada [amarillo] o de manera ocasional [roja], pero bajo criterios muy subjetivos. En otros países se está empezando a obligar por ley a indicar con pegatinas bien visibles que el consumo habitual de tal alimento puede perjudicar a su salud, o que un alimento es rico en azúcares simples, en grasas trans, en colesterol... sin duda son buenas iniciativas para concienciar a los consumidores, para advertirles de lo que consumen, pero se quedan cortas. Creo que cualquier gobierno lo tiene muy difícil para legislar en esta materia ya que se enfrenta a grandes multinacionales poderosísimas que no están dispuestas a ceder parte de sus beneficios en pro de la salud de la población. Una triste realidad.

Al hilo de esto, cuando comento que tal o cual alimento es 'peligroso' para nuestra salud, siempre encuentro el comentario de que si fuera tan perjudicial no estaría a la venta. ¿Por qué ocurre esto?. Porque actualmente la seguridad alimentaria se basa en lo inmediato, esto es, que las autoridades sanitarias comprueban que la ingesta de una ración de ese alimento no nos provoque una enfermedad, un perjuicio por consumir solamente esa ración, esa unidad o incluso lo que viene en esa bolsa, en ese bote... pero no mide las consecuencias del consumo habitual de ese alimento a lo largo del tiempo. Por seguir con el ejemplo de la bolsa de patatas fritas, las autoridades miden cómo afecta a la salud la ingesta de esa bolsa, de esos 100 gramos o 150, pero no se responsabiliza del aumento del colesterol, hipertensión, sobrepeso... si tomamos una bolsa cada día durante dos años, por esto no hay problemas en adquirir productos que pueden acabar dañando nuestra salud, pueden estar en todos los supermercados y anunciarse en televisión. Un claro ejemplo de esto es la venta libre de tabaco y alcohol, todos sabemos que es un riesgo muy alto para la salud su consumo, pero ahí está, al alcance de todos.

Para mí lo ideal, y creo que resultaría efectivo, sería hacer como con las cajetillas de tabaco, informar en el envase que el consumo habitual o excesivo de ese producto en cuestión puede derivar en tales enfermedades, seguro que mucha más gente se lo pensaría

antes de comprar ciertos productos y a la vez contribuiría a una mejor salud general que repercutiría en un ahorro en la sanidad pública que pagamos entre todos, pero aquí entrarían también las farmacéuticas y su negocio, pero mejor no entrar en este tema...

Conservantes, colorantes y edulcorantes [los famosos E]

No solamente debemos mirar la tabla nutricional de los envases, sino toda la lista de ingredientes que contienen, esta tarea se complica muchísimo ya que estas listas en muchos casos son interminables, una regla muy sencilla sería: cuantos más ingredientes presenta un producto menos natural será el mismo, en los alimentos naturales no verás esos grandes listados, también verás que por su filosofía, salvo excepciones, su fecha de caducidad no será tan larga como la de otros productos muy procesados, y en aquellos productos que necesiten una especial conservación se hará con productos no químicos como la sal, el vinagre...

Resumiendo mucho, podemos decir que la inmensa mayoría de los aditivos son productos que se utilizan para alargar la vida de un alimento, para que dure más, o para darle color de una manera artificial [colorantes], otros afectarán al sabor, los más comunes son aquellos que 'imitan' el sabor del azúcar, sobre todo en productos *light*. Por lo general, los verás en las etiquetas con la letra 'E', un guión '-' y un número.

La finalidad de estos elementos está clara, ganar más dinero, ¿cómo?, consiguiendo que un producto esté más tiempo en la estantería de un supermercado sin estropearse, teniendo así más posibilidades de que un comprador se lo lleve a casa y esté muy contento porque le dura mucho tiempo en el frigorífico. Es cierto que estas condiciones se ajustan perfectamente a las características de vida actual, con poco tiempo para dedicarle a la compra, por lo que muchos consumidores prefieren fechas de caducidad amplias, antes que ir a comprar habitualmente. Para que veáis que estos son hábitos recientes, seguro que recordáis a vuestras madres o abuelas yendo a comprar al mercado de abastos una o dos veces a la semana y todos los días bajar a la tienda del barrio para hacer la compra, ahora preferimos el coche, las grandes superficies y las compras para quince días o un mes, aquí salen perdiendo los productos frescos, esa fruta o verdura que hay que consumir en pocos días para que no se estropee. Habría que priorizar los tiempos, dedicarle un rato al día a la compra y seguir visitando los mercados, creo que los mejores días de mi infancia eran cuando mis tías, mis primas, mi madre y yo [los hombres se ocupaban poco] íbamos al mercado de abastos después del colegio un par de veces a la semana y pasábamos allí horas, era fascinante.

No todos los colorantes y conservantes son perjudiciales, como hemos visto también hay conservantes naturales inocuos para nuestra salud, la gran controversia con los aditivos químicos es su peligrosidad para la salud, un mismo colorante puede ser ilegal en un país y permitido en otro, muchos de ellos se han utilizado durante años de manera legal y después han sido prohibidos por su toxicidad, no hay unanimidad al respecto, mi consejo: que sea lo más natural posible, si tiene muchos 'E' prescinde de ese producto. Te dejo aquí algunos de los más desaconsejables:

E102-103-104-105-110

Colorantes de color amarillo muy usados en la bollería industrial, pueden agravar problemas respiratorios y de alergias. Un ejemplo de lo que os comentaba, el 103-104 eran los más utilizados en la Unión Europea hasta que en 1978 los prohibieron.

E120-121-123-125-126-128

Colorantes de color rojizo, habituales en caramelos, pastelería, helados... Pueden provocar alergias, por ejemplo el E-123 se retiró en EEUU y Rusia por indicios evidentes de aumentar el riesgo de cáncer.

E-181

Colorante color tierra usado en algunas cortezas de queso, este se puede denunciar si se encuentra en algún alimento, prohibido en el Unión Europea, también por aumentar el riesgo de cáncer, pero se estuvo usando durante décadas.

E210-211-212-213-214-215-216-217-218-219

Estos son de los más peligrosos según muchísimas asociaciones de consumidores y son legales, se encuentran sobre todo en mariscos y conservas. Sus posibles reacciones van desde el asma, aumento del riesgo de cáncer, urticarias...

Como regla general para no abrumarte, los más peligrosos son aquellos cuya consecución es 100% química, ya que son productos completamente ajenos a nuestra naturaleza, nuestra genética no está preparada para ellos, para su procesamiento, de ahí que la mayoría de las reacciones sean alérgicas, nuestro organismo los rechaza como algo completamente artificial. No está de más recordar lo que acabamos de ver hace un momento, se siguen comercializando porque el consumo de un alimento que los lleve no

causa de manera inmediata una reacción [a veces sí] por eso se consideran seguros, pero no se dice nada del consumo habitual de estos colorantes y conservantes, no se explica al consumidor las posibles consecuencias a largo plazo para que tomemos una decisión libremente.

13. Buenos Hábitos Para La Salud

Meditación

Seguro que en algún momento os habéis sentido desubicados, sin saber qué camino escoger, sumidos en la apatía, olvidándoos incluso de lo bueno que os puede ofrecer un día nuevo, habéis perdido las ganas, la fuerza, el empuje necesario para seguir al mando de vuestra vida... en esta situación me encontraba hace casi cuatro años, sin querer salir de la cama, pensando que fuera de ella no había nada interesante que me motivara, ni los amigos, ni cine, ni una exposición... actividades que siempre me habían fascinado, había perdido también las ganas de leer, una de mis mayores aficiones, no ponía la televisión, estaba en una fase depresiva bastante fuerte, más profunda que nunca.

Así estuve varias semanas, pensé en acudir a la psicóloga, pero ni siquiera para eso tuve fuerzas. ¿Qué me obligó a salir de la cama?, a mi pesar, que el dinero se me estaba agotando, que o me ponía las pilas o tendría serios problemas con todas las facturas, afortunadamente puedo trabajar desde casa, así que incorporé el ordenador portátil a mis rutinas de estar tumbado mañana, tarde y noche.

En una de esas sesiones de trabajo, recordé, no sé muy bien por qué, que cuando hacía yoga años atrás, dedicábamos una parte a la meditación y que me hacía sentir bien, indagué en *Google* dónde podía encontrar centros para meditar, y casualidades del destino a veinte metros de mi casa había uno de los lugares de meditación más conocidos de Madrid, hasta ese momento no tenía ni idea, así que decidí que por qué no probar, tenía que hacer algo, salir de aquella espiral que se estaba convirtiendo en peligrosa, en muy peligrosa.

Os podéis imaginar que tardé muchos días en decidirme, quería ir con cazadora, gorra y capucha para que nadie me hablara, pero me veía ridículo y supongo que sería para ellos alguien amenazante. Pero un buen día, quizás ya algo desesperado y harto de los reproches hacia mí mismo por no tener el valor de acudir, me metí en la ducha, me vestí, sin capucha, sin gorra y a cinco minutos de la primera meditación de la tarde salí corriendo hacia el lugar, quería llegar y que empezara, no quería esperar, así nadie entablaría conversación conmigo, en esas semanas me convertí en una persona

completamente asocial.

No puedo describir con palabras las sensaciones que experimenté desde los primeros minutos, fue como si me enganchara otra vez a la vida, como si empezara a despertar de un largo letargo, como si mis sentidos se activaran de nuevo, comencé a acudir todos los días, notaba una mejoría constante, en este transcurso apareció Ron, un perrito, un bodeguero andaluz, de un chico que no podía o no quería hacerse cargo de él, quizás no fue el mejor momento porque era un bebé que necesitaba mucha atención y yo estaba muy descentrado, las primeras semanas fueron difíciles, pero sin duda fue como un milagro que llegara, que apareciera justo en ese momento, cambió mi vida por completo, me hacía reír, tenía que estar alerta para que estuviera bien, preocuparme por llevarle al veterinario... ya no tenía que estar pensando en mí y en mi situación 24 horas al día, ahora éramos dos.

Gracias a la meditación y a la llegada de Ron di un cambio radical, adquirí mucha seguridad en mí mismo, la vida empezaba a tener de nuevo muchos colores, nuevos proyectos... fue entonces cuando comencé a cuidar mi alimentación, hasta entonces un desastre, a estudiar nutrición, hasta decidir llevar una alimentación vegana, la mejor decisión que he tomado nunca.

Cómo meditar

Para que esta práctica sea efectiva se debería realizar de forma diaria, al menos diez, quince minutos al día, mucho mejor por la mañana, no hay ningún problema en realizarla a cualquier otra hora, pero sí incluirla como una tarea más en nuestras rutinas. A continuación os explico cómo meditar correctamente.

Lo primero que deberíamos hacer sería encontrar un lugar tranquilo, lo más silencioso posible y colocarnos en la postura tradicional de meditación o sentarnos en una silla, en una posición que nos resulte cómoda, teniendo en cuenta que lo más importante es mantener la espalda recta para no sucumbir al sueño. Ponemos las manos en el regazo, por debajo del ombligo, las palmas hacia arriba, la mano derecha encima de la izquierda y los pulgares tocándose. Inclinamos un poco la cabeza y cerramos los ojos [algunos expertos consideran que es mejor tener los ojos mínimamente abiertos, yo soy incapaz de concentrarme así] y focalizamos toda nuestra atención en la respiración, toda la actividad cerebral debe centrarse en la respiración. Un truco para concentrarnos mejor es sentir de manera consciente ese pequeño

cosquilleo que se produce justo a la entrada de la nariz cuando entra y sale el aire, otro sería apreciar como el aire que entra es más frío y más caliente el que expulsamos. No debemos alterar nuestra respiración habitual, no hay que hacer grandes inspiraciones, respirar como lo haces siempre, e intentamos olvidarnos de todo los demás.

Es absolutamente habitual que en las primeras sesiones nos resulte muy difícil evitar cualquier tipo de pensamiento, surgirán muchos, nos despistaremos y nos olvidaremos de la respiración, cada vez que esto ocurra, reconoce el pensamiento que te mantiene ocupado y déjalo pasar, volviendo a poner de nuevo toda tu concentración en la respiración y procura no pensar en 'no sé meditar', 'no me estoy concentrando', a todos nos pasa incluso después de meses de práctica, pero con paciencia y con el ejercicio diario esas distracciones cada vez serán menores y más débiles.

Gracias a la meditación logramos que la mente se relaje, le damos un descanso del incesante trabajo al que está sometida, rebajamos tensiones, reducimos el estrés, conseguiremos una agradable sensación de tranquilidad, sin duda desde que dedico esos diez o quince minutos al día a esta práctica veo todo de manera más sosegada, me tomo las cosas con la importancia que tienen. Lo difícil para mí es la constancia, el no dejar ni un día sin meditar, pero hay que buscar ese ratito.

Una de las partes que me pareció más bonita de todo este proceso, es que justo antes de abrir los ojos, podemos dedicar cada meditación a un asunto que te parezca importante, puede ser algo personal o universal, desde 'para salir de la situación negativa en la que me encuentro ahora', hasta 'para que el amor triunfe en el mundo' y así crear, imaginariamente, un lugar donde van todas nuestras meditaciones.

Al margen de esto, la respiración resulta una parte fundamental a la hora de aprovechar los nutrientes, como vimos al principio del libro, estos son transportados a los diferentes órganos, tejidos... a través de la sangre, para que este transporte sea efectivo esta debe tener unos niveles óptimos de oxígeno que es adquirido a través de la respiración. Resumiendo mucho, los nutrientes son depositados en las células que necesitan de nuevo de ese oxígeno para liberar su energía y cumplir todas las funciones que hemos visto. Hay múltiples terapias centradas en la respiración que no viene al caso desarrollarlas aquí, únicamente quédate con la idea de la importancia de la respiración y que no estaría de más, sea a través

de la meditación u otra técnica, dedicar unos minutos al día a la respiración consciente, a aportar un extra de oxígeno a nuestras células, nos lo agradecerán.

¿A qué hora realizar las comidas?

Aunque hay algunos nutricionistas que esto no lo tienen en cuenta, a mí me parece fundamental para una buena salud tanto de nuestro estómago, como de nuestros intestinos y sobre todo desde el punto de vista de aprovechamiento de los nutrientes, debemos conocer cual es el ritmo de nuestro organismo, es lo que se conoce como *ritmo circadiano* o *ritmo biológico*, es decir, como el horario influye en nuestro tiempo biológico a lo largo del día, debemos tener en cuenta cuándo nuestro cuerpo tiene más energía, más potencia y cuando se relaja dependiendo de la hora, está muy asociado a la luz solar.

Siempre que trato este tema hay mucha gente que me dice que todo esto depende de cada persona, de sus costumbres, de sus horarios personales... pero no es tanto así, algo influye, pero la biología, la naturaleza del ser humano se impone. Piensa que los actuales ritmos de vida están instaurados hace pocas décadas, por ejemplo la luz eléctrica se inventó a finales del siglo XIX, y que en España, por ejemplo, no llegó a la mayoría de las casas hasta los años 40-50 del siglo XX, hace nada. Antes de esto la forma de iluminarse era muy precaria, qué ocurría entonces, que seguíamos, como la inmensa mayoría de animales, la luz solar, levantarse al amanecer y acostar al atardecer o un poco más allá, sin duda era raro que alguien, estando en casa, se durmiera a las doce o la una de la madrugada como es la costumbre habitual actualmente. Con la llegada de la televisión a partir de los años 60-70 a todos los hogares, se impusieron nuevos horarios, que tampoco son los de ahora, pensad que hasta principio de los años 90 del pasado siglo [hace poco más de 20 años] a las 11 de la noche se terminaba la programación televisiva poniendo la famosa carta de ajuste.

Qué quiere decir esto, que en nuestro ADN, que en nuestros genes llevamos impreso desde hace miles de años que el cuerpo se activa con la luz solar y se 'desactiva' con la llegada del atardecer, reduciendo muchísimo su actividad por la noche, por eso no sirve aquello de que cada cuerpo tiene un ritmo, el ser humano está 'construido' para producir de día y descansar de noche, no se pueden borrar en una pocas décadas millones de años de evolución. Cierto que los hábitos actuales llenos de estrés y de horarios imposibles nos hacen muy complicado seguir estos ritmos, hemos creado una forma de vida difícilmente compatible con nuestra biología en aras de la superproducción sin descanso, del generar

recursos que en muchas ocasiones no necesitamos. No nos tenemos que agobiar con este asunto, si no podemos ceñirnos a estos horarios no debemos martirizarnos por eso, y cuando podamos, y las circunstancias nos lo permitan hacerlo, aprovecharemos mejor los nutrientes, seremos más efectivos en nuestras tareas y estaremos más en paz con nuestro organismo, no lo estaremos forzando tanto.

Estos horarios circadianos serían:

- A partir de las 7:30 se deja de producir melatonina que es la encargada del sueño, es decir, es hora de levantarse, sobre las 7 horas se registra la mayor presión sanguínea por eso mucha gente tiene la tensión alta, palpitaciones... a esta hora.

- Si vas al baño sobre las 8-8:30h lo estás haciendo muy bien porque es cuando nuestro intestino grueso se comienza a reactivar y necesita evacuar.

- Entre las 10-11h es nuestro nivel máximo de 'lucidez', de energía, por ello se aconseja comer fruta a esta hora, a media mañana, porque tendremos más capacidad para no almacenar sus azúcares y aprovechar sus nutrientes. En esta hora estás imparable.

- Entre las 12-13h, sería el momento perfecto para el almuerzo, para la comida del mediodía, todavía tenemos esa fuerza de media mañana para la digestión y nos quedan muchas horas que llenar de energía.

- A las 17h, recuerda lo del té inglés, nuestro corazón, músculos y estómago están en un buen momento para la merienda, en muchos países se cena a esta hora, no te pediré tanto, algo ligero, una infusión, si solamente has tomado una fruta a lo largo del día ahora es buen momento para otra, un zumo de verduras, una pequeña tostada con aguacate...

- De 19-20h se suele alcanzar la mayor temperatura corporal, hora perfecta para la cena, nuestro organismo sigue a tope, es capaz de realizar una buena digestión, esa temperatura nos ayuda a no acumular nutrientes indeseables como puede ser la grasa.

- A partir de las 21h comenzamos a segregar metatonina que como hemos visto nos prepara para el sueño, para ir a la cama

- A las 22:30h el movimiento intestinal se reduce considerablemente, cuidado con las recenas a partir de esta hora, son las que nos hacen dormir mal o aumentar de peso.

- Entre las 22:30-23:30h, es el mejor intervalo para irnos a la cama, siempre que dejemos al menos 2 horas desde la última comida.

Repito que no hay que agobiarse, podemos variar estos horarios en 30-40 minutos, aunque no conviene saltárselos demasiado. Ya sé que en España somos un caso diferente, que llevamos unos horarios muy desfasados, que incluso nuestro huso horario debería ser otro, es totalmente ilógico que tengamos la misma hora que en Alemania, deberíamos tener la misma que en Portugal, una hora menos. Esto lo comprobamos cuando viajamos fuera o si observamos a los turistas extranjeros en nuestro país, sus cenas están entre las 18 y las 19 horas, o incluso antes. Cuando estuve viviendo en Portugal, no podían entender que almorzáramos a las 14-15 horas [ellos lo hacen a las 12-12:30h], pero ya lo que no se creían, les parecía imposible, era cenar a las 21-22h, creo que no está de más replantearse los horarios en los que vivimos.

Dormir bien

Aunque en un principio iba a incluir este hábito en los ciclos circadianos, lo he querido comentar de forma independiente por su enorme importancia también en la nutrición.

No es únicamente un hábito saludable, sino imprescindible para la vida, no podríamos vivir si no dormimos, ya que el sueño regula todos los procesos biológicos que puedas imaginar, influye y afecta a todos y cada uno, especialmente el que nos ocupa, la nutrición. Para un cuerpo bien nutrido es importantísimo descansar, no solamente el número de horas que lo hagamos sino que sean confortables, tanto por los materiales [colchón, almohada, ropa...] como por la ergonomía de los mismos [que se adapten a nuestro cuerpo, a nuestras necesidades].

En cuanto a las horas, creo que todos las tenemos más o menos claras, un adulto estaría en condiciones de afrontar el día después de dormir 7-8 horas, mejor 8 que 7, y un niño de 8 a 10 horas dependiendo de su edad. Hablo de horas efectivas, no de tumbarse en la cama, porque podemos tardar en dormirnos, dando vueltas a cualquier problema. También hay desajustes que nos hacen dormir mal y no tenemos mucho en cuenta, el insomnio leve que se calcula que afecta a un 40% de la población mayor de 45 años y el insomnio grave o profundo a un 23% de la población europea, sin embargo suponen únicamente el 6% de las consultas médicas, de esto se deduce que le estamos dando poca importancia a algo vital, deberíamos tomar cartas en el asunto en las primeras ocasiones que esto nos ocurra para atajarlo cuanto antes y que no se convierta en algo crónico.

Dormir cómodo y las horas necesarias, entre otras muchas cosas, refuerza nuestro sistema inmune, nuestro corazón te lo agradece ya que durante el sueño puede rebajar su trabajo, lo que hace que no lo agotemos tanto, también mientras dormimos quemamos calorías, sobre todo metabolizamos los excesos de grasas, según algunos estudios hasta un 55% más que si dormimos de manera irregular, y uno de sus mejores beneficios es que equilibra el sistema nervioso, todos hemos experimentado ese nerviosismo durante el día si no hemos dormido bien, si esto se alarga en el tiempo puede tener serios problemas para nuestra salud, y es una de las causas del estrés que a su vez propicia la mala absorción de los nutrientes. Repetir que afecta a todas la funciones de nuestro organismo.

Como siempre, no conviene irse a los extremos, dormir muchas horas, sobre todo afecta a nuestro cerebro, a la rapidez mental, al aprendizaje, nos costará más centrarnos... debido a que cuando dormimos llega menos sangre a nuestro cerebro, la circulación sanguínea es más lenta y las neuronas se vuelven más vagas, trabajan menos ante la posibilidad de esa reducción de sangre, lo mismo ocurre con las células del corazón, el corazón bombea más lento en el sueño y es necesario que sea así esas 7-8 horas, pero si todos los días nos pasamos de 10 horas, a la larga también se pueden volver más perezosas. Otro de los inconvenientes es que dormir en exceso propicia la retención de líquidos crónica ya que pasamos muchas horas sin orinar.

Hay varios estudios que afirman que una causa del insomnio [más allá del estrés, las preocupaciones...] se debe a la falta de ácido fólico o vitamina B9, recordarte que lo encontramos en las verduras de hoja verde, en las crucíferas especialmente, en el plátano, naranja, aguacate, papaya, y en los cereales integrales [especialmente en el arroz integral]. Existe un elemento, el triptófano, que además de ser eficaz contra la ansiedad, depresión, desajustes en el sistema nervioso, es indicado para conciliar el sueño, lo contienen en buenas cantidades las almendras, las avellanas, las nueces, los pistachos, la quinoa, las lentejas, las judías blancas, los garbanzos... en resumen, los frutos secos y las legumbres. También son efectivas las infusiones de manzanilla, angélica, tila o pasiflora.

Comer 5 veces al día

Si has ido contando en los ritmos circadianos he hablado de 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, mi recomendación es realizar estas 5 comidas a diario, no saltarse ninguna porque todas tienen su importancia.

Una de las principales razones de esta recomendación es que si pasamos muchas horas sin comer, imagínate desde las 7h que te levantas hasta las 13h [como pronto] que almuerzas, han pasado 6 horas sin ingerir ningún alimento, suma que la mayoría de la población desayuna un café con galletas o una tostada, porque no les 'entra' más, son muchísimas horas en ayunas. Un inciso, esto de no poder comer por la mañana temprano en muchas ocasiones se debe a una cena tardía o a acostarnos sin esperar esas dos horas desde el último bocado, como la actividad de madrugada casi se desactiva en nuestros intestinos, por la mañana seguimos con la digestión que dejamos a medias, por eso no nos apetece comer.

Volviendo al tema, cuando pasamos muchas horas sin comer nuestro cerebro, que no es nada tonto, tiende a acumular lo que ingerimos en forma de grasa, su pensamiento es: este o esta me van a dejar otras 6 o 7 horas sin comer, más me vale guardar en la despensa para ir tirando de ahí y poder realizar las funciones vitales necesarias si no quiero pasarlo mal. Una de las causas del sobrepeso es esta, comer pocas veces al día y almacenar lo que comemos por posibles carencias. Es obvio que si pasamos horas sin comer es más fácil que nos pasemos de la cuenta cuando tengamos el plato en la mesa o cuando estemos cocinando, muchas veces devoramos. Recuerdo cuando vivía con mis padres y tenía que ir a Madrid al instituto, siempre fui por la tarde [para no madrugar, era un poco desastre en aquella época], salía de casa a las 13h más o menos y no volvía hasta las 22h porque tenía que coger varios transportes y demás, cenaba de manera exagerada, no veía el límite, lo que además de provocarme sobrepeso me producía ansiedad. Hubiera sido más inteligente hacer una merienda a media tarde, sana, pero consistente, para llegar ya cenado, pero los adolescentes tardíos no nos íbamos a poner a 'cenar' en el recreo.

También eliminamos el picoteo, si hacemos 5 comidas, no querremos ir a la nevera constantemente, no tendremos hambre a cada rato, si es así quizás tenemos que pensar en la ansiedad que sentimos por la comida.

Seguro que algunos pensáis que si comemos tantas veces engordaremos más porque estamos consumiendo muchas calorías, la idea no es esa, sino repartir la cantidad de comida diaria, la cantidad de calorías, en varias veces, el mismo número de calorías pero no en tres sino en cinco ingestas, nuestro organismo está mejor capacitado para asimilar los nutrientes poco a poco que de golpe, gestionará mejor las reservas en forma de grasa y también al comer se queman calorías, sí, parece imposible, pero el proceso de digestión es tan potente que nuestro organismo libera energía en forma de calor que hace que parte de las calorías se quemen, lo que no quiere decir que a más cantidad de comida adelgacemos más, porque esa quema de calorías, es una pérdida de calorías mínima en proporción a las ingeridas, no se compensa una cosa con la otra, sería fantástico, pero no.

Aunque hemos oído mil veces que el desayuno es la comida más importante, no es así, es muy importante porque la realizamos después de muchas horas de ayuno, porque es cuando más energía y de más calidad necesitamos para el resto del día, pero todas y cada una de ellas tienen su importancia, una buena manera de repartir la carga calórica sería la siguiente:

- 25% de calorías en el desayuno
- 10% a media mañana
- 30% en el almuerzo, ya hemos gastado muchas reservas de la mañana y nos queda medio día por afrontar, recuerda que alcanzamos picos de energía a esta hora y será más fácil realizar la digestión
- 10% en la merienda
- 25% en la cena, siempre que la realicemos pronto, ya que es cuando mayor temperatura corporal tenemos, cuando nuestro caldero [como muchos nutricionistas dicen] más potencia tiene. El mito contra las cenas es completamente erróneo, eso de engordar se debe ni más ni menos a que cenamos muy tarde, como hemos dicho a las 19-20h nuestro organismo está a pleno rendimiento, después decae su energía y será más fácil que esas cenas nos engorden, sobre todo si no dejamos un tiempo prudencial antes de dormir o ingerimos algo más allá de las 22h.

El ejercicio físico

Resulta imposible no admitir que el ejercicio físico es un factor importantísimo para una buena salud, no me extenderé mucho ya que no es la misión de este libro hablar de todas las bondades de realizar ejercicio de forma periódica, solamente citaré algunas de sus ventajas:

- Es un hábito que podemos llamar diurético, es decir, nos ayuda a eliminar el exceso de líquidos en nuestro cuerpo, por ejemplo, mediante el sudor
- Gracias a la sudoración también expulsamos toxinas, elementos nocivos para nuestro organismo
- Activamos la circulación sanguínea, previniendo problemas cardíacos, reduciendo la presión arterial.
- Esta 'limpieza' de nuestro cuerpo se ve reforzada porque activa, potencia el trabajo del circuito linfático.
- Aumenta la resistencia de nuestro corazón y la capacidad pulmonar.
- Activa nuestro sistema inmunitario, da vigor a nuestras defensas para enfrentarnos a las enfermedades.
- Ayuda a la salud de nuestros huesos, ya que aumenta la densidad de los mismos, previniendo la osteoporosis.
- Nos sirve para hacer un reseteo de los problemas acumulados, ponemos a nuestro cerebro en punto muerto para resolverlos de manera más clara tras el ejercicio, igual ocurre con la meditación.
- Eficaz para aumentar la concentración.
- Evidentemente mientras hacemos ejercicio quemamos calorías, útil si estas pensando en adelgazar o en no engordar, aunque el ejercicio es altamente recomendable también para aquellos que quieren ganar peso, ya que lo pueden aumentar en forma de músculo.

Creo que son suficientes motivos para hacer ejercicio de manera habitual, he querido destacar uno de sus beneficios porque fue el

que más me sorprendió cuando comencé a tomarme en serio esto del ejercicio diario. Al ejercitar nuestro cuerpo segregamos una mayor cantidad de endorfinas, la llamada hormona del amor o del placer, antes de empezar en el gimnasio [aunque os recomiendo mejor deportes al aire libre] un amigo me dijo, los primeros días al terminar cada entrenamiento notarás una sensación como de estar enamorado, como de flotar por la calle... yo pensaba que estaba realmente loco, pero me equivocaba, los primeros días me iba dando un paseo a casa como de una media hora, en el trayecto tenía esa sensación, sonreía a todo el mundo, acariciaba a cada perrete que me encontraba y no estoy exagerando nada, además esta sensación tan placentera engancha.

Tampoco pienses que hay que hacer muchísimo ejercicio y dedicarle muchas horas para notar todos estos beneficios, con un total de 2-3 horas a la semana estaría bien, pero no 2 horas caminando y charlando, hay que sudar, los ejercicios deben tener cierta intensidad, que al terminar tengamos una ligera sensación de cansancio, puedes dividirlas en sesiones diarias de 20-30 minutos para no saturarte, la mayor parte de la gente deja de ir al gimnasio porque se mete verdaderos palizones de una hora, una hora y media con ejercicios de gran intensidad, al día siguiente tienen agujetas por todos lados y desisten [recuerda que el mejor remedio contra las agujetas es el *té verde de tres años* del que os hablé en el apartado dedicado al agua y otras bebidas]. Hay que sudar pero sin acabar sin aliento, en la moderación, como en todo, está la clave.

Un buen complemento a estas rutinas diarias es el yoga, ya que gracias a su práctica estiramos una gran parte de nuestros músculos, una actividad importantísima, en una sociedad en la que estamos sentados, encorvados, la mayor parte del tiempo, muchos médicos tradicionales chinos recomiendan comenzar el día con varios estiramientos nada más levantarnos de la cama para decir a los músculos, ¡chicos os necesito, hoy será un día duro!. Además el yoga ayuda en la concentración y el aprendizaje, muy útil para niños y personas mayores.

14. Malos Hábitos Para La Salud

Tabaquismo

Creo que como todos sabemos, que el consumo de tabaco supone un riesgo elevadísimo para nuestra salud, aumentando la posibilidad de padecer enfermedades crónicas, especialmente pulmonares y cardiovasculares y significativamente el cáncer. Según datos de la *Organización Mundial de la Salud* [OMS], en el mundo mueren 6 millones de personas al año por el tabaquismo, y el 50% de los fumadores sufrirá algún tipo de enfermedad seria por ello [ataque al corazón, neumonía, bronquitis crónica, enfisema pulmonar...], de todos estos, 600.000 son fumadores pasivos [especialmente niños], no fuman sino que inhalan el humo de otros, humo que contiene nada menos que unos 250 productos químicos perjudiciales para nuestra salud, unos 100 muy perjudiciales y más de 50 son causantes de cáncer. Sin duda, no es una tarea fácil, porque es tremendamente adictivo, pero son suficientes motivos para proponerse dejarlo.

En cuanto a lo que nos atañe, la nutrición, el tabaco es uno de los 'productos' que mayor cantidad de radicales libres produce en nuestro organismo, estos elementos atacan directamente a nuestras células favoreciendo el envejecimiento prematuro de las mismas y su crecimiento irregular asociado al cáncer. Si fumamos, gran parte de nuestras vitaminas, especialmente las vitaminas E, A y C se destinarán a combatir enérgicamente estos radicales [no consiguiéndolo en muchas ocasiones], provocando que descuiden el resto de sus funciones o que se produzca un déficit importante de las mismas por las grandes cantidades que se utilizan, es como si el tabaco agotara las reservas de muchos nutrientes, también de los carotenos y de minerales como el zinc, el manganeso y el cobre.

Además de por el humo aspirado, fumar durante el embarazo es un hábito de alto riesgo, ya que el tabaco actúa directamente contra la correcta absorción del ácido fólico [vitamina B9], fundamental para el desarrollo del feto, puede derivar en neonatos con problemas de peso y estatura.

Otro de sus efectos habituales es encontrarnos falta de vitamina B12 en los fumadores, ya que esta se emplea para neutralizar los efectos adversos de la cianidina que se inhala con el humo del tabaco, como vimos, su déficit desestabiliza nuestro sistema nervioso,

generando problemas de estrés, ansiedad... que tratamos de calmar fumando más, lo que nos introduce en un bucle de difícil salida.

Alcohol

Otro hábito nocivo todavía más introducido en nuestra sociedad que el tabaco debido a que se asocia a momentos de celebración, de felicidad... una asociación algo perversa, ya que propicia su consumo de manera habitual y en algunos casos, los más peligrosos, se convierte en una droga evasiva de nuestros problemas cotidianos, el alcohol nos produce una sensación de seguridad que en nuestra vida habitual nos puede faltar, lo que deriva en problemas de alcoholismo con dramáticas consecuencias para nuestra salud y la de la gente que nos rodea.

El 6% de los fallecimientos que se producen a nivel mundial se debe al consumo de bebidas alcohólicas, lo que equivale a 3,3 millones de muertes, casi el 20% de las enfermedades crónicas derivan de su ingesta, a él están asociadas más de veinte patologías y trastornos, especialmente los mentales [demencia, trastorno bipolar, depresión...], los relacionados con el hígado, los riñones y el sistema inmunológico, este último es especialmente relevante, el alcohol agota nuestras defensas lo que supone la vía de entrada perfecta para numerosas enfermedades [datos de la OMS].

Sin duda las bebidas de mayor graduación son las más peligrosas [ron, ginebra, vodka, whisky...] ya que eleven de manera exagerada la glucosa en sangre, pudiendo derivar, con el consumo habitual, en casos de diabetes, esto aumenta peligrosamente si las mezclamos con refrescos altamente azucarados, es decir, prácticamente con cualquiera. El alcohol posee lo que se conocen como calorías vacías, muchas calorías y prácticamente ningún nutriente, lo que provoca que se puedan convertir en grasas fácilmente, aquello tan popular de que el alcohol engorda, pues es completamente cierto.

En cuanto a las vitaminas, interacciona de manera negativa con la vitamina B1 o tiamina, necesaria para el equilibrio de nuestro sistema nervioso, para la salud del corazón y del estómago. Con la ingesta de alcohol se produce una pérdida importante de vitamina B6 a través de la orina, fundamental para nuestros músculos, de ahí el típico agarrotamiento de los mismos cuando nos hemos pasado con la bebida.

El zinc y el selenio son los minerales que se ven más afectados y por tanto, como con el tabaco, nuestras defensas. Pero sin duda lo que más nos afecta a nivel nutricional es que impide que el calcio que circula en nuestra sangre se adhiera a los huesos, pudiendo derivar

tras un consumo prolongado en problemas con nuestros huesos.

Como creo que todos o casi todos lo hemos experimentado en alguna ocasión, sabrás que el exceso de alcohol afecta de manera determinante a nuestro cerebro, a sus células, a sus neurotransmisores, de ahí los mareos, la sensación de irrealidad, de pérdida de la noción espacio-temporal, problemas en el control de nuestros movimientos... lo que puede derivar en serios daños cerebrales [pérdida de memoria, lenta regeneración celular...], además de alterar gravemente el sistema nervioso con periodos de euforia y depresión, aparición de ansiedad, psicosis, paranoias, etc.

Existen bebidas alcohólicas que tienen muy buena prensa como la cerveza o el vino, creo que esta buena fama, desde hace nos muchos años, se debe más al poder económico de su industria para encargar informes favorables y al apoyo de los gobiernos, ya que suponen una buena serie de ingresos, siendo algo más crítico, también nos mantienen entretenidos y algo 'aletargados' por sus efectos. Vamos a hablar de ellos.

Cerveza

Habrás escuchado seguramente que contiene muchos y muy buenas cantidades de nutrientes, pero si cogemos su tabla nutricional vemos que la presencia de vitaminas y minerales es prácticamente inexistente, estaríamos de nuevo ante calorías casi vacías. El pH de la cerveza es uno de los más bajos que existe en un alimento, esto provoca que el pH de nuestra sangre se acidifique en exceso, afectando a nuestro sistema inmune y por tanto teniendo más riesgo de enfermar. Debemos añadir todos los inconvenientes que acabamos de ver del alcohol en general y que también se aplican a la cerveza. Mi recomendación sería el cero consumo, pero si aún así la queréis seguir tomando no me pasaría de los 2 vasos en semana. La cerveza sin alcohol también tiene un pH muy ácido, pero eso sí, nos ahorramos los efectos secundarios del alcohol.

Vino

Quiero dejar muy claro que también presenta los aspectos negativos que hemos visto con las bebidas alcohólicas, pero dentro de estas podemos decir que es la menos mala o la que aporta mayor cantidad de beneficios respecto al resto. Presenta polifenoles, como el resveratrol, útiles para prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos y nos ayuda a reducir el colesterol, pero el resveratrol también lo podemos

encontrar en los frutos rojos, chocolate negro o cacahuetes. Contiene interesantes antioxidantes como los flavonoides que previenen varios tipos de cáncer, también los contienen el brócoli, la coliflor, manzana, los arándanos, de nuevo el chocolate negro, los arándanos, el limón... Es decir, que podemos obtener los mismos beneficios del vino con otros alimentos sin tener los inconvenientes del alcohol. Nunca tomaría una copa diaria como recomiendan, en todo caso que sea siempre de buena calidad, tiene mayores beneficios el tinto [la piel oscura de esta uva es la que acumula mayor resveratrol] que el blanco.

No he querido hablar de otro tipo de drogas más duras porque me extendería muchísimo y creo que todos asumimos que suponen graves, gravísimos riesgos para nuestra salud.

Sedentarismo

Ya hemos hablado de los interesantes beneficios del ejercicio físico, ahora nos toca hacerlo del lado contrario, del sedentarismo, la falta de actividad física, uno de los grandes males de la sociedad actual. El 60% de la población mundial no realiza la actividad física recomendada para una buena salud, especialmente preocupante resulta que el 80% de niños y adolescentes se encuentran en esta situación. De nuevo la OMS, nos alerta de que la inactividad física puede derivar en sobrepeso, problemas cardiovasculares y diabetes, se sitúa en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel global, justo debajo del tabaco. Y un dato demoledor, las personas que no realizan ejercicio habitualmente tienen entre un 20 y un 30% más de posibilidades de morir de forma prematura.

La falta de ejercicio unida a una dieta mal planificada, derivará con toda probabilidad en problemas de sobrepeso y obesidad, lo que muchos consideran la epidemia más importante a nivel mundial, justo este año se ha superado la gente que muere por exceso de alimentación que la que muere de hambre, una auténtica locura.

El sobrepeso y la obesidad están a la cabeza del riesgo de padecer enfermedades del corazón, del cerebro, diabetes [especialmente significativos los casos que están creciendo a un ritmo vertiginoso en niños y adolescentes], también relacionada con la artrosis y problemas locomotores [relacionados con el movimiento]... El *Foro Mundial para la Investigación del Cáncer*, afirma que 'la relación entre la inactividad física y el cáncer es sólida', especialmente en los de colon y mama.

Por otro lado cabe recordar, que el hombre lleva una vida sedentaria desde hace pocas décadas, desde que nos sentamos a ver la televisión durante horas, cuando el 'reparto de la riqueza' nos permitió adquirir vehículos y movernos a todas partes con ellos... el ser humano durante miles de años ha sido activo durante todas las etapas de la historia, en busca de alimento, de agua, luchando contra otros enemigos por el territorio, etc.

Así, los problemas reales de este sedentarismo actual son todavía pocos con los que veremos de forma más pronunciada en las próximas décadas, cuando esta falta de actividad sea cada vez más pronunciada y afecte a futuras generaciones. Lo bueno, buenísimo, es que tengo la fórmula para evitarlo, levántate y sal a caminar, eso sí, llévate este libro para cuanto hagas una paradita.

Estrés

El estrés es un mecanismo, una respuesta de nuestro organismo ante determinados peligros o ante lo que nosotros consideramos un peligro. Es una reacción necesaria, muy útil, sobre todo para nuestros antepasados, cuando las situaciones amenazantes eran mucho mayores que las actuales y la lucha por la supervivencia se libraba cada día, ese estado de alerta les hacía salvar la vida. El problema es que ahora este mecanismo salta como un resorte cuando las situaciones no son de auténtico peligro, no está en juego nuestra vida en ellas, tenemos miedo por llegar tarde a algún lugar, no sabemos resolver de forma efectiva los problemas cotidianos, nos cargamos de más trabajo del que podemos llevar a cabo, nos enredamos en conflictos absurdos con la pareja, con los amigos, con los compañeros de trabajo... en ninguna de estas circunstancias hay un riesgo grave, debemos analizarlas y relativizar. Hay una gran cantidad de gente con tendencia a preocuparse en exceso, a agrandar los problemas contribuyendo, en ocasiones inconscientemente, a agravarlos. Si hay personas con grandes responsabilidades que no experimentan el estrés, que son resolutivos con sus problemas o los aparcan sino tienen solución, nosotros también podemos.

El estrés continuado puede provocar serios problemas en nuestro sistema nervioso, con subidas y bajadas de ánimo, irritabilidad, agresividad, insomnio... presentando a medio y largo plazo problemas físicos, los órganos más afectados normalmente son el corazón, manifestándose en forma de arritmias, presión arterial alta... que pueden desembocar en enfermedades muy serias, y sobre todo los intestinos, gran parte de las dolencias intestinales como la colitis ulcerosa, la enfermedad de *Crohn*, diverticulitis, tienen en un alto porcentaje su origen en problemas relacionados con el estrés.

En cuanto a los nutrientes, el estrés propicia que el hígado segregue bilis en exceso, que el ritmo cardiaco se acelere [las arritmias que acabo de comentar], la respiración se entrecorta, pero lo más importante a nivel nutricional es que las digestiones se ralentizan, esto se debe a que nuestra sangre y nuestra atención está destinada a protegernos de esos 'peligros' y el cerebro no le puede dedicar los recursos necesarios a la digestión, esto provoca que muchos nutrientes no se aprovechen como es debido, además este problema se acrecienta debido a que en los periodos de estrés solemos o bien comer menos o pegarnos grandes atracones, ingerimos de una

forma muy rápida sin apenas masticar, tenemos unos horarios descontrolados... según varios estudios, se ven afectadas principalmente las vitaminas del grupo B, la vitamina C y determinados minerales como el hierro y el magnesio.

Si no logramos controlar ese estrés, si además no tenemos motivos aparentes para padecerlo de manera puntual, si se alarga en el tiempo, en definitiva, si se nos escapa de la manos, no dudes en contactar con un profesional, es un tema muy serio con graves consecuencias a la larga.

15. Alimentos Recomendados Para Diferentes Partes Del Organismo

Cerebro

El cerebro es el órgano más complejo de nuestro cuerpo, formado por cientos de miles de células nerviosas que controlan y regulan las funciones principales del organismo. Entre las más destacadas están:

- Controlar la digestión, el ritmo cardiaco, la respiración, la circulación sanguínea...
- Coordinar nuestros movimientos, mantener el equilibrio
- 'Director' de todo el sistema nervioso
- Responsable del pensamiento, emociones, memoria…
- Recibe e interpreta los estímulos externos

Alimentos beneficiosos para el cerebro

- El chocolate negro, sin azúcares añadidos y sin leche. Contiene importantes elementos para 'nutrir' nuestro cerebro: fósforo, magnesio, vitamina E. Con un 'cuadradito' al día sería suficiente para aprovechar sus nutrientes y no acumular sus grasas.
- Frutos secos, especialmente nueces y almendras. Contienen omega 3, omega 6, ácido fólico… útiles para mejorar la memoria, fomentar el aprendizaje y equilibrar nuestro sistema nervioso. Con 2-3 nueces y 5-6 almendras al día sería suficiente.
- Plátano, una excelente fruta, nos ayuda a mejorar la memoria y a mantener el buen humor gracias a su vitamina B6, incluso se han demostrado propiedades antidepresivas. Gracias a su contenido en potasio, fósforo y magnesio le hacen muy recomendable para trabajos intelectuales.
- La luteolina protege a las células cerebrales frente a la inflamación, toxinas… previniendo su muerte prematura, por ello se ha demostrado útil frente a la falta de memoria y el

deterioro de las neuronas por el paso del tiempo… Alimentos que la contienen: aceite de oliva virgen extra, apio, pimiento verde, perejil, tomillo.

- El ácido fólico nos ayuda a mejorar el rendimiento de las neuronas. Se encuentra en las legumbres, aguacate, espinacas, lechuga, brócoli, cítricos, pipas de girasol…

Alimentos perjudiciales para el cerebro

- El azúcar refinado y todos los productos donde se utiliza. La *Clínica Mayo* demostró que una dieta alta en hidratos de carbono simples aumenta hasta en un 89% las posibilidades de padecer demencia. Debemos sustituir los hidratos simples por hidratos complejos.

- El exceso de grasas saturadas y el consumo grasas trans, presentes en multitud de alimentos procesados, comida basura… aumentan el colesterol malo y dificultan la circulación de la sangre hasta nuestro cerebro.

- Y como en casi todos los casos que veremos: el alcohol, el tabaco, el abuso de la cafeína…

Corazón

El corazón es un músculo que controla nuestro sistema circulatorio, que se encarga de bombear sangre a todo el organismo desde la vena aorta al resto de arterias, venas, capilares..., vela porque la sangre siempre tenga unos niveles óptimos de oxígeno para que sea efectiva en todas las funciones de órganos, músculos, tendones...

Alimentos beneficiosos para el corazón

- Nueces, sin duda, el alimento favorito del corazón debido a su alto contenido en Omega-3.

- Brócoli, otro de los alimentos estrella de la dieta, por su ácido fólico, zinc, hierro, calcio, vitamina K...

- Chocolate negro, colabora en que nuestras arterias tenga la flexibilidad adecuada para soportar su enorme y constante trabajo, evita que los leucocitos se queden pegados a los vasos sanguíneos.

- Fresas, entre sus muchas propiedades, regulan la tensión arterial, protegen la parte interior de los vasos sanguíneos y sus flavonoides mantienen la dilatación adecuada de las arterias.

- Legumbres, regulan el colesterol y los triglicéridos en sangre, los principales causantes de accidentes cardiovasculares.

- El aceite de oliva virgen extra, por su contenido de ácidos grasos saludables y sus potentes antioxidantes.

Alimentos perjudiciales para el corazón

- El exceso de grasas saturadas, las grasas trans, por todo ello debemos reducir al máximo la ingesta de comida basura, de comida industrial muy procesada, no abusar de los fritos, incluso eliminándolos.

- Los huevos, lácteos [especialmente el queso y la mantequilla], carnes rojas, embutidos, bollería industrial por su altísimo contenido de colesterol y grasas saturadas.

- La sal, debemos controlar muy bien el exceso de sal que ponemos a las comidas, pero también fijarnos en las etiquetas

de los productos ya elaborados, para prevenir la hipertensión.

- El tabaco, es el mayor enemigo del corazón, un fumador tiene 3 veces más posibilidades de padecer un infarto que un no fumador debido sobre todo a que la nicotina produce alteraciones en la coagulación de la sangre, incrementa los niveles de colesterol malo y reduce los del bueno. Además el monóxido de carbono disminuye la cantidad de oxígeno en la sangre.

Estómago

Aunque tradicionalmente se considera al cerebro y al corazón como los órganos más importantes de nuestro cuerpo, sin duda debemos añadir al estómago, un estómago enfermo dificulta el buen funcionamiento del resto.

Su tarea principal como todos sabemos es la descomposición de los alimentos previamente masticados. Esa comida se almacena temporalmente en el estómago donde se mezcla con ácidos y enzimas, formando lo que se conoce como *quimo* que pasará poco a poco al intestino delgado para seguir con la digestión y la absorción o eliminación de nutrientes.

Alimentos beneficiosos para el estómago

- La sopa de verduras es uno de los mejores tónicos de este órgano, la deberíamos incluir varias veces a la semana.
- Los cereales integrales, principalmente el arroz, el mijo, la quinoa y el trigo sarraceno.
- Entre las frutas y verduras, las mejores son la papaya, la manzana, el aguacate, la calabaza y la zanahoria.
- Condimentos como el jengibre, cúrcuma, canela, hinojo, tomillo, comino, romero, el ajo cocinado.
- Un hábito que debemos integrar es masticar bien los alimentos, el proceso digestivo empieza en la boca, tenemos que triturar muy bien lo que comemos, es una buena forma de asegurarnos una estupenda salud estomacal.
- Otro hábito recomendable sería no cenar muy tarde, por lo menos dos horas antes irnos a la cama para no sobrecargar de trabajo al estómago durante la noche, cuando nuestro ritmo vital disminuye. Siento ser pesado con esto de cenar pronto, pero creo que comprobaréis sus efectos beneficiosos de inmediato.

Alimentos perjudiciales para el estómago

- De nuevo el alcohol, el tabaco y el café.
- Los azúcares simples en sus diferentes formas: azúcar blanco,

bollería industrial, cereales de desayuno procesados, refrescos, zumos envasados, también el exceso de zumos naturales [especialmente los cítricos], etc.

- Las grasas saturadas, ya que tiene que hacer un enorme esfuerzo para digerirlas, para procesarlas, le estamos cargamos de trabajo, especialmente si provienen de frituras o son grasas trans.

- No debemos abusar de la cebolla y del ajo en crudo ya que pueden irritar las paredes del estómago.

- Si tenemos una dieta rica en alimentos crudos, como por ejemplo ensaladas, tendremos que masticar especialmente bien estos alimentos.

- Las bebidas muy frías no son nada recomendables, ya que de nuevo tendrá que hacer un gran esfuerzo para recuperar la temperatura óptima para realizar su trabajo.

Hígado

El hígado, tiene muchas funciones asignadas, sobre todo aquellas relacionadas con la desintoxicación, las más importantes son:

- Secreción de bilis, sintetiza aproximadamente 1 litro al día, es necesaria para la eliminación de los tóxicos del organismo, en esta función se sirve de la fibra.

- Filtra más de un litro de sangre por minuto, en un correcto funcionamiento puede eliminar más de un 99% de las toxinas de nuestro cuerpo.

- Encargado de fabricar el colesterol, recordar que este elemento no solamente lo ingerimos a través de los alimentos, sino que la cantidad necesaria para una buena salud ya la segrega el hígado por sí mismo.

- Sirve de almacén para las vitaminas A, D, K y E.

- Fundamental en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas.

- Ayuda a eliminar el alcohol ingerido y los medicamentos una vez aprovechados sus efectos.

Alimentos beneficiosos para el hígado

- Las crucíferas [col, coliflor, brócoli…] por su contenido en azufre, glucosinolatos y antioxidantes, especialmente recomendables si padecemos de hígado graso.

- El ajo, también por sus componentes azufrados, colabora a poner en marcha las enzimas hepáticas.

- La manzana, gracias a su contenido en ácido málico y pectina, ayuda al hígado en su labor de filtrado de la sangre.

- Las verduras de hoja verde por la presencia de clorofila son buenas aliadas.

- La alcachofa ayuda sobre todo en su labor de metabolizar las grasas favoreciendo la secreción de bilis.

- Fundamental consumir 1,5-2 litros de agua diarios

Alimentos perjudiciales para el hígado

- El alcohol: el hígado es el encargado de metabolizarlo, es un proceso muy costoso para este órgano, le carga muchísimo de trabajo y con el paso de los años puede provocar daños de graves consecuencias.

- Tabaco: sus múltiples elementos químicos deben ser filtrados y eliminados por el hígado, lo que le supone un considerable esfuerzo.

- Azúcar refinado: de nuevo una sobrecarga de trabajo, además es muy probable que acabe convirtiéndola en grasa por su complicada metabolización, muy relacionada con el exceso en la producción de colesterol del hígado.

- Alimentos excesivamente procesados por la cantidad de conservantes que presentan, harinas y sal refinadas, exceso de grasas saturadas…

Intestinos

Como vimos al principio del libro, tanto el intestino del delgado, como el grueso, cumplen funciones relacionadas con la nutrición, específicamente con la absorción de nutrientes. Participan en la digestión de los macronutrientes [hidratos, proteínas y grasas] y de los micronutrientes [vitaminas y minerales]. El intestino delgado se encarga de que estos nutrientes sean absorbidos por sus paredes y lleguen a la sangre y de ahí al restos de órganos y tejidos. En el intestino grueso también se produce parte de la absorción de nutrientes gracias a sus bacterias, además tiene la poco grata tarea de dar consistencia a las heces, eliminar las ventosidades y almacenar esas heces hasta el momento adecuado para la evacuación.

Alimentos beneficiosos para los intestinos

- Verduras, sin duda el alimento preferido de las bacterias que ayudan a los intestinos en su función [flora intestinal o *microbiota*], especialmente: alcachofas, lechuga, puerros, cebolla, ajos, espárragos...

- Fibra, una dieta baja en este elemento puede complicarnos bastante la vida, favoreciendo la aparición del estreñimiento y de unos intestinos 'vagos'. Contienen fibra las frutas, las verduras y especialmente los cereales integrales.

- Probióticos, se encuentran en yogures de buena calidad, aunque ya sabéis mi guerra contra los lácteos, así que también los encontramos en verduras fermentadas, los famosos *pickles* o encurtidos, el *té kombucha*, el miso y el tempeh [derivados de la soja]. Otra opción es tomar un suplemento si nuestra flora intestinal está débil o dañada después de tomar medicamentos.

- Aceite de oliva virgen extra, si es de primera presión en frío mucho mejor, recientemente se ha descubierto que los polifenoles que contiene, aunque no iguales, tienen funciones similares a los probióticos, es decir, alimentan esas bacterias buenas y ayudan a su reproducción.

- Evidentemente, el agua, ayuda a formar las heces, facilita también su eliminación y propicia la elasticidad necesaria de los intestinos.

- El ejercicio físico, si hay un parte de nuestro organismo que lo agradecen especialmente, son los intestinos, el movimiento ayuda a sus propios movimientos, seguro que después de un buen paseo, te han entrado ganas de ir al baño, resulta eficaz contra el estreñimiento.

Alimentos perjudiciales para los intestinos

- Los antibióticos y otros medicamentos, aunque no son alimentos, está bien destacarlos en este apartado ya que son los más dañinos para la flora intestinal, después de un tratamiento con potentes medicinas nuestros intestinos acaban agotados y parte de estas bacterias muertas. Es muy recomendable que tras tomar medicación o sino nos queda más remedio que tomarla, suplementarnos con probióticos y basar nuestra dieta en cereales integrales, verduras y frutas.

- La comida muy procesada, especialmente la que contienen grasas trans, la que conocemos como comida basura, estas grasas son muy difíciles de digerir, complicando el trabajo intestinal, pudiendo derivar en problemas serios de irritación, colitis aguda, etc. Además estos productos contienen una gran cantidad de conservantes y colorantes químicos que nuestros intestinos no saben descifrar.

- Las carnes rojas, los embutidos y los lácteos, provocan una excesiva secreción biliar que a la larga daña las paredes intestinales, además estos alimentos necesitan de periodos de digestión larguísimos que les sobrecargan de trabajo.

- El alcohol, el tabaco y el café, por su poder estimulante son perjudiciales para las paredes intestinales irritándolas, algo similar ocurre con el azúcar blanco. Especialmente hay que tener cuidado con el café, mucha gente lo toma como laxante, como algo necesario para ir al baño, y puede ser bastante peligroso si tomamos grandes cantidades, ya que lo que se producen son microdiarreas al consumirlo por estrés de nuestros intestinos, que se ven saturados por esa gran cantidad de cafeína en tan poco espacio de tiempo, lo que puede provocar a la larga serios problemas de estreñimiento, es un círculo peligroso.

Pulmones

Entre las funciones fundamentales de nuestros pulmones están el encargarse de llevar el oxígeno desde el aire hasta nuestra sangre a través de los alveolos y de ahí a nuestros órganos, actuar como filtro de las sustancias nocivas que contiene ese aire especialmente los contaminaciones, alérgenos…, ayuda en el equilibrio del pH sanguíneo [ácido/alcalino] y a eliminar los restos de medicamentos.

Alimentos beneficiosos para los pulmones

- Las cebollas, mejor cocinadas que en crudo para no dañar al estómago, contienen quecetina un potente antioxidante que nos previene contra el cáncer de pulmón.

- Las zanahorias, por su contenido en vitamina C, un antioxidante que evita el envejecimiento prematuro de los pulmones, y por su vitamina A, se ha demostrado que un déficit de esta vitamina puede ser el origen de agravamiento del asma, de la mucosidad… Además contienen betacarotenos en buenas cantidades, eficaces en la prevención del cáncer de pulmón.

- Naranjas, gracias a su vitamina C y vitamina B6 ayudan a los pulmones a que esa transferencia de oxígeno a la sangre sea más efectiva.

- Chocolate amargo, uvas rojas y los frutos rojos [moras, arándanos, frambuesas…] contienen resveratrol eficaz contra la inflamación pulmonar.

- Brócoli, protege especialmente a las células pulmonares si estamos tomando medicamentos.

- Manzanas, útiles para que la contaminación respirada no irrite demasiado los pulmones debido a sus fitoquímicos.

- Un hábito que nos ayuda a que el oxígeno llegue mejor a nuestros órganos y nuestro sistema nervioso esté más relajado evitando el estrés y la ansiedad, es respirar de forma consciente, ya hemos hablado de este hábito, podemos sentarnos con la espalda recta, los ojos cerrados y respirar profundamente centrándonos en el aire que entra, retenerlo unos segundos y expulsarlo de nuevo por la nariz, con

repetirlo una cuantas veces al día ya obtendríamos sus beneficios, verás que los resultados son increíbles.

Os contaré una *infusión mágica* para acortar los días de gripe o evitarla si la tomas cuando notes los primeros síntomas que tan relacionados están con nuestros pulmones: pon agua en un cazo, como para dos tazas, cuando esté hirviendo añade unos cuantos trozos de jengibre, echa sin miedo, y el zumo de un limón, deja que cueca dos o tres minutos y tómate las dos tazas una detrás de otra bien calentitas, verás como los síntomas disminuyen y si todavía no la pillaste de lleno logras esquivarla. Hazlo dos veces al día hasta que los síntomas desaparezcan por completo.

Alimentos perjudiciales para los pulmones

- El tabaquismo, no volveré a comentar los infinitos inconvenientes porque ya los hemos visto en bastantes ocasiones.

- La contaminación, en muchos casos nuestros antioxidantes se ven superados y es inevitable el deterioro pulmonar, ante esto, depende de donde vivamos, no podemos hacer mucho, solamente exigir a los gobernantes medidas más eficaces.

- El exceso de consumo de sal puede agravar el asma y las alergias.

- La obesidad, casi en el 100% de los casos, disminuye la actividad pulmonar impidiendo que el oxígeno llegue correctamente a la sangre, lo que puede derivar en serios problemas cardiovasculares.

- Las grasas saturadas y las grasas trans relacionadas con el desarrollo de alergias y asma.

Piel

Como habrás leído en multitud de ocasiones, la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, ocupa de media en un adulto unos 2 metros cuadrados, su principal misión es la de proteger a nuestro organismo de los agentes externos, pero vamos a ver otras funciones igual de importantes:

- Además de protegernos del exterior hace de **barrera para la pérdida de agua** en exceso del interior, esta capa protectora está formada principalmente de grasa, de ahí la importancia de no eliminar las grasas [saludables] de nuestra alimentación.

- Muchísimas de las **enfermedades internas se manifiestan en la piel** sirviendo de aviso.

- Nos ayuda a **regular la temperatura corporal**, los signos más visibles son la transpiración, el sudor.

- Al recibir la luz del Sol nos ayuda a **sintetizar la vitamina D,** actualmente una buena parte de la población sufre un gran déficit de esta vitamina.

- Nos avisa de **estímulos del exterior**: frío, calor… pero también del **daño** sufrido en forma de dolor avisando a nuestro cerebro.

Alimentos beneficiosos para la piel

- **Germen de trigo**: es la parte más blanda del cereal, también la más nutritiva, por su alto contenido en vitamina E y ácidos grasos poliinsaturados [los buenos], es muy recomendable para hidratar nuestra piel, además resulta eficaz en la regeneración de los tejidos. Una cucharadita al día estaría bien.

- **Levadura de cerveza**: también sus beneficios se deben a su vitamina E y ácidos grasos saludables, esta no la tenemos que consumir tanto, estaría bien una cucharada un día sí y otro no, ya que puede cargar algo nuestros riñones. También muy recomendada para el pelo de nuestro perro, con una cucharada cada semana sería suficiente.

- **Semillas de lino** , siempre trituradas, nunca enteras, porque

no aprovechamos sus nutrientes de igual manera. Útiles para la piel por su zinc, vitamina E, omega 3, omega 6. Estaría bien consumirlas habitualmente en ensaladas por ejemplo, no hace falta una periodicidad fija. En general **todas las semillas** son beneficiosas para la piel, aunque las de lino especialmente.

- **Aguacate**: la mejor fruta [sí, está catalogado como fruta] para el cuidado de la piel. Por sus antioxidantes, ácidos grasos saludables, calcio, magnesio y zinc, hidrata y nutre a nuestra piel, de hecho el aceite de aguacate es de los mejores para masajearla, también el de almendras.

- Algunas de las **frutas y verduras** más interesantes en este cometido de cuidar la piel: el pepino, el melón, las crucíferas [col, brócoli, coliflor, repollo…], papaya, sandía, arándanos, pomelo, y en general las verduras de hoja verde.

Alimentos perjudiciales para la piel

- El **azúcar refinado de nuevo**, ya que al producir una sobreproducción de insulina por parte de nuestro páncreas, ese exceso de insulina provoca una sustancia oleosa y blanquecina que sale en nuestra piel en forma de acné. También el consumo de azúcar blanco la reseca.

- Fumar: creo que es de todos conocido que las sustancias que incluye un cigarrillo afecta a nuestra piel envejeciéndola, deshidratándola… a lo que habría que añadir los efectos del humo.

- **Alcohol**: es la sustancia que mayor sequedad provoca en nuestra piel, reduce los niveles de oxígeno en sangre lo que provoca que la piel pierda brillo, vitalidad, elasticidad. Además reduce los niveles de vitamina A, vitamina C y vitamina E, acentuando su sequedad y su envejecimiento prematuro, ya que impide la correcta regeneración celular.

Huesos

Los huesos, la estructura ósea, el esqueleto tiene funciones muy evidentes, pero importantísimas, como ser el sostén del cuerpo, te imaginas un cuerpo sin huesos, seríamos un montón de carne sin poder movernos, sé que la imagen es horrible, lo siento. Gracias a ellos nos mantenemos de pie y andamos. Colabora en la efectividad de nuestros movimientos, en la locomoción, en el andar. Sirven de anclaje a nuestros músculos, se agarran a nuestros huesos gracias a los tendones. Otras funciones vitales son hacer de escudo para la protección de los órganos más importantes, piensa en el cráneo protegiendo el cerebro o en las costillas salvaguardando el corazón, los pulmones...

Las enfermedades relacionadas con los huesos están muy extendidas en gran parte de la población, la más común es la osteoporosis que no es otra cosa que una pérdida de masa osea, es decir, que nuestros huesos cada vez pesan menos, podemos imaginarlo como un queso lleno de agujeros, lo que propicia una mayor rotura de los mismos. No debemos olvidarnos de la artritis [inflamación de las articulaciones de los huesos] o artrosis [afecta a los cartílagos de las articulaciones] que aunque no afectan directamente a los huesos sí a los elementos que los unen.

Alimentos beneficiosos para los huesos

- El calcio, sin duda es el mineral más importante para la salud de nuestros huesos, ya hemos visto que frente a la creencia popular la leche de origen animal no es un buen aporte de calcio. Os recomiendo las crucíferas como el brócoli, coliflor, todo tipo de coles... cereales integrales, legumbres, semillas, espárragos, frutos rojos, naranjas, etc.

- El fósforo, es muy buen aliado del calcio en esta tarea, hay muchísimos alimentos que lo contienen, de nuevo los cereales integrales, legumbres, semillas... de esto se desprende que si llevamos una dieta cuya base principal serán los hidratos de carbono complejos, no simples, tendremos menos riesgo de padecer enfermedades óseas.

- El yodo, como sabéis, es necesario para producir hormonas tiroideas imprescindibles para nuestro esqueleto, lo encontramos en algas, soja, avena, judías blancas, en la sal marina, sal yodada...

- La vitamina C, ya que contribuye a la formación, regeneración del colágeno, que es el encargado de una buena 'unión' entre músculos y tejidos. Entre estos están las fresas, kiwis, naranjas, limones, pomelos, brócoli, col...

Alimentos perjudiciales para los huesos

- Las solanáceas, entre las que se encuentran principalmente las patatas, los tomates, los pimientos y las berenjenas, se deben consumir con moderación, ya que contiene solanina, una sustancia que favorece la retirada del calcio de la sangre, es decir, que una gran parte del consumido a través de los alimentos lo eliminamos, además lo hacemos por la orina, con lo cual estamos cargando nuestros riñones y las probabilidades de cálculos renales se elevan.

- El azúcar refinado, está claro que hay que dejarla, produce una descalcificación de los huesos, 'roba' el calcio almacenado, primero en los huesos y después en los dientes.

Ojos

La función de los ojos todos la conocemos, transforma la luz que recibe en señales eléctricas que llegan al cerebro a través del nervio óptico, y es el cerebro el que interpreta lo que estamos viendo. Relacionados con el sentido de la vista, una de nuestras principales capacidades, nos permite conocer lo que nos rodea, interpretar gestos, señales, iconos... interactuar con humanos y otros animales, nos alertan también de posibles peligros, etc.

Alimentos beneficiosos para los ojos

- Todos los que contengan betacarotenos ya que el cuerpo es capaz de transformarlos en vitamina A, fundamental para una buena visión, entre estos se encuentran la zanahoria [la mejor aliada para nuestros ojos], calabaza, boniato, espárragos, melocotones, ciruelas... en general todos los alimentos de color naranja.

- Los alimentos que contengan vitamina E, como las semillas, los frutos secos, el aceite de oliva virgen extra, los aguacates.

- Los frutos rojos como arándanos, moras, frambuesas, también las cerezas y las fresas, por su contenido en antocianidinas.

- El zinc por su efecto antioxidante, especialmente en los ojos, lo encontramos en almendras, avellanas, piñones, sésamo, arroz integral, judías blancas...

Alimentos perjudiciales para los ojos

- El azúcar blanco, refinado es el mayor enemigo de nuestra vista, el exceso de la misma de forma prolongada debilitará la salud de nuestros ojos, es una de las principales causas de ceguera en edades avanzadas.

- Fumar, aunque te parezca algo extraño, el humo del tabaco durante años daña gravemente nuestros ojos, puede provocar problemas en la retina y aumenta notablemente el riesgo de padecer cataratas, además hace que circule menos oxígeno en sangre, también que llegue menos de ese oxígeno a los ojos.

- Entre los hábitos inadecuados están el parpadeo escaso, el uso de lentes de contacto y maquillaje de baja calidad, una gran

exposición al sol y a sus rayos UV, algo parecido con lo que ocurre con la piel, las células de los ojos se ven afectadas; fijar la mirada durante mucho tiempo en fuente lumínicas como el ordenador, el móvil, la televisión...

Riñones

Por nuestros riñones pasan al día una media de 1.500 litros de sangre, su principal función es la limpieza de esa sangre a través de unos pequeños filtros llamados nefronas para que siga circulando. Entre sus principales tareas están:

- Eliminar el exceso de agua a través de la orina
- Regular la presión sanguínea
- Equilibrar el calcio en la sangre
- Controlar la producción de glóbulos rojos en la médula

Alimentos beneficiosos para los riñones

- Cereales en grano: mijo, avena, trigo sarraceno, quinoa, arroz integral.
- Legumbres: especialmente el azuki y las judías blancas y pintas.
- Pequeñas cantidades de algas.
- Entre las verduras, destacar la zanahoria, calabaza, cebolla cocinada.
- Semillas de sésamo, de calabaza, de girasol.
- Condimentos como la canela y el comino.

Alimentos perjudiciales para los riñones

- El más peligroso de todos por su consumo diario, sería el exceso de sal.
- Por supuesto el alcohol, tabaco, bebidas ricas en cafeína.
- Alimentos que contienen oxalato de calcio: espinacas, remolacha, acelga, cacao, patata, pimiento… contribuyen a la formación de cálculos renales.
- El abuso de proteínas de origen animal [carne, pescado, huevos…] hacen trabajar en exceso a los riñones, también propician los cálculos renales.

- Con las bebidas gaseosas, ocurre lo mismo, fuerzan a nuestros riñones

Sistema inmunológico

El sistema inmunológico, inmune, nos defiende de manera muy activa contra gérmenes y microorganismos [virus, hongos, parásitos, bacterias...] que pueden comprometer nuestra salud. Realiza un trabajo enorme y magnífico a cada segundo de nuestra vida y, siempre que lo cuidemos, nunca nos falla, salvo en contadas ocasiones que suelen ser las más molestas ya que se traducen en enfermedades o infecciones.

Los glóbulos blancos o leucocitos son lo que conocemos como nuestras defensas [aunque son las más numerosas, no son las únicas células encargadas de esta tarea], simplificando muchísimo el proceso, se encargan de localizar a estos agentes externos en cualquier parte de nuestro organismo y tratan de destruirlos para que no nos fastidien.

Las alergias, por ejemplo, son una señal del trabajo de nuestro sistema inmune, son un desorden de este sistema que se ve sobrepasado por una gran cantidad de agentes externos 'puñeteros', no le da tiempo a liquidarlos a todos, de ahí que saque todas sus armas posibles, poniendo en alerta a todo el organismo, lo que se traduce en un exceso de la producción de mucosidad, de lágrimas, de estornudos, en un esfuerzo titánico por desalojar a esos agentes de nuestro cuerpo.

Alimentos beneficiosos para el sistema inmunológico

- Las crucíferas [brócoli, coliflor, repollo...] sin duda son sus mejores aliadas por sus propiedades antivíricas y antibacterianas. Debido especialmente a su contenido en elementos azufrados.

- Las setas son tremendamente eficaces para mantener alerta a nuestras defensas por sus betaclucanos, además de ser potentes contra la aparición del cáncer.

- Los frutos rojos [arándanos, moras, frambuesas, fresas y granadas], ya que estimulan la producción de glóbulos blancos y anticuerpos.

- El ajo y la cebolla, al igual que las crucíferas, por sus componentes azufrados.

Alimentos perjudiciales para el sistema inmunológico

- De nuevo el azúcar blanco [más los alimentos elaborados con ella], ya que se ha demostrado que parte de las células del sistema inmune quedan atrapadas en el azúcar que fluye por nuestra sangre perdiendo toda su eficacia.

- Muchos de los colorantes y conservantes químicos son visto por nuestro sistema inmune como una amenaza al ser completamente desconocidos para él, no están registrados en nuestra memoria y pensamos que son agentes patógenos a destruir, lo que provoca que gran parte de esos glóbulos blancos se destinen a esta tarea, facilitando así la entrada de otros agentes perjudiciales.

- El hábito que pasa más desapercibido y que afecta de manera muy negativa es el estrés. Cuando estamos estresados, nuestro organismo piensa que nos encontramos constantemente en una situación de peligro lo que desemboca en un desgaste, en un sobretrabajo de nuestros glóbulos blancos, lo que deriva en una menor eficacia en su trabajo.

16. 20 Alimentos Imprescindibles

En este apartado os hablaré de alimentos que contienen un especial aporte de nutrientes fantásticos para nuestra salud y que deberíamos incluir en nuestra dieta habitual por sus enormes propiedades, no quiere decir que solamente nos alimentemos de ellos, sino que debemos integrarlos con el resto de la dieta. De algunos ya os he hablado a lo largo del libro pero me parece interesante reunirlos en esta sección. Veremos que son más de 20, pero algunos los he agrupado por sus propiedades similares.

Aguacate

Su contenido en grasas saludables ayuda a regular los niveles de colesterol, bajar los triglicéridos, mantener y mejorar la salud de nuestras arterias, previniendo muchas enfermedades cardiovasculares. Nos ayuda a regular la hipertensión, disminuye la inflamación de las articulaciones [artritis], refuerza nuestro sistema inmunológico, su alto contenido en vitamina E hidrata y protege nuestra piel y cabello.

Con medio aguacate al día aprovecharíamos todos sus beneficios, y no te preocupes por engordar, al contener un gran porcentaje de grasas poliinsaturadas resulta más complicado que se almacenen en nuestro organismo, recuerda contar nutrientes y no únicamente calorías.

Limón

Magnífico tónico estomacal ayudándonos a realizar mejores digestiones, útil para controlar las diarreas, prevenir infecciones, promover la secreción de bilis, ayudar a restituir el pH de la flora vaginal, a eliminar el exceso de mucosidad, tiene un efecto descongestionante en procesos gripales, nos ayuda a prevenir la formación de gases, regula el exceso de proteínas, colabora en la limpieza del hígado, útil en la salud ocular... alucinante la cantidad de propiedades que tiene.

Podemos agregarlo a las comidas que lo deseemos, una forma de no olvidarnos de su ingesta es tomar el zumo de medio limón diluido en un vaso de agua todos los días en ayunas, ya que por sus propiedades digestivas prepara al estómago después de muchas horas de ayuno y porque eleva el pH de nuestra sangre que suele acidificarse después de varias horas durmiendo.

No me sirve el limón que venden como aderezo ya exprimido, que en muchas ocasiones está mezclado con agua y algunos conservantes.

Plátano

Regula los niveles de colesterol y disminuye la hipertensión. Nos aporta energía tanto para trabajos intelectuales como físicos por su contenido en potasio y magnesio. Al contener una buena cantidad de triptófano alivia problemas de ansiedad y estrés, también los dolores menstruales. Reduce el riesgo de sufrir infarto y calambres musculares. Ideal durante el embarazo por su dosis de ácido fólico, también porque evita las nauseas. Otro alimento aconsejable para ir al baño con regularidad.

Para mí es la fruta estrella y una fruta para tomar a diario, por ejemplo a media mañana o a media tarde, cuando necesitamos un extra de energía para continuar en nuestro trabajo o estudios. Olvídate también de que el plátano engorda mucho, piensa en una pieza, un único plátano sin cáscara no pesa mucho, por norma general la mitad que una manzana, por tanto comerte un plátano equivale aproximadamente a comerte una manzana, en cuanto a calorías, ya que suele pesar el doble que el plátano.

Manzana

La pectina que contiene su piel ayuda a prevenir el cáncer, especialmente de colon, controla la cantidad de azúcar en sangre y nos ayuda a reducir el colesterol... hay que tener en cuenta que si la fruta no es ecológica debemos lavarla muy, muy, muy bien, sino es mejor pelarla por la cantidad de químicos, pesticidas... que puede contener. Gracias a su quercetina, prevenimos dolencias cardiovasculares, problemas respiratorios como el asma o enfermedades inflamatorias como la artritis. De las poquísimas frutas aconsejables como postre por su contenido en ácido málico y tartárico que nos ayudan a digerir las grasas. Su vitamina E nos ayuda a mantener sana nuestra piel. Por su alto contenido en potasio reduce la acumulación de líquidos, evita calambres, reduce la presión arterial. Eficaz contra el estreñimiento por su contenido en fibra.

Debería ser una de las principales frutas de nuestra alimentación, tomándola varias veces a la semana.

Frutos rojos

En estos incluimos las fresas, granadas, arándanos, frambuesas y moras. Aunque hay diferencias entre ellos, podemos destacar que tienen en común un alto contenido en polifenoles que nos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, también controlan la glucosa en sangre reduciendo la posibilidad de padecer diabetes [especialmente la granada y las fresas]. Útiles contra el envejecimiento celular, combatiendo a los radicales libres y las infecciones, ya que poseen potentísimos antioxidantes como la vitamina C, vitamina E y flavonoides. Al contener potasio y basos niveles de sodio ayudan contra la retención de líquidos, controlan la hipertensión, la artrosis y la gota. Son los aliados perfectos de nuestra piel, solucionando problemas de acné, puntos negros, manchas... se pueden triturar y aplicar directamente en la cara, brazos, manos... durante unos minutos. Los arándanos, frambuesas y moras son especialmente eficaces aumentando nuestras defensas, reforzando nuestro sistema inmunológico.

Jengibre

Otro alimento buenísimo para el sistema digestivo ya que aumenta la producción de enzimas digestivas, estimula el páncreas, reduce la posibilidad de gases, fortalece y cuida nuestra flora intestinal, evita o reduce los síntomas de varios trastornos intestinales. Recomendable contra las nauseas, vómitos, también contra el típico mareo en los viajes. Tiene un gran poder antibacteriano, protegiéndonos de agentes externos dañinos. Uno de los mejores remedios contra la gripe y sus síntomas como el dolor de garganta, sinusitis, fiebre. Además previene la fatiga crónica, procesos depresivos, reduce los dolores de la artritis y artrosis, útil para nuestro sistema circulatorio, etc.

Deberíamos tomar un trocito todos los días, por ejemplo picado en ensaladas, también puede ser en polvo, en infusión, aunque lo mejor es en crudo. Creo que con lo que hemos visto no hay dudas de que merece la pena consumirlo.

Crucíferas

Hemos hablado ampliamente de ellas a lo largo del libro, pero te recuerdo cuáles son: brócoli, coliflor, repollo, col rizada o kale, berza, coles de bruselas, col lombarda, también incluimos los nabos. Contienen compuestos sulfurados potentes en la prevención de muchos tipos de cáncer especialmente los de mama, próstata, páncreas o colon, en colaboración con sus antioxidantes evitan el crecimiento irregular de las células, además de prevenir el

envejecimiento prematuro de las mismas. Un estudio de la Universidad de Oxford concluyó que tomar una ración de crucíferas al día reducía la aparición del cáncer de páncreas y próstata en un 40%. Otra de sus principales misiones es reforzar nuestro sistema inmune, de esto se encargan los isotiocianatos. Además son buenas para la salud ocular, ayudan en su trabajo al hígado, previenen la osteoporosis por su contenido en calcio en combinación con su vitamina C, reducen la inflamación crónica, previenen la diabetes...

No olvidéis tomarlas con bastante frecuencia, no podemos dejar pasar unos alimentos que yo llamo mágicos por sus enormes propiedades, siendo el brócoli la estrella.

Setas

Al igual que las crucíferas su virtud más destacada es protegernos de agentes externos dañiños [virus, bacterias...], dando energía a nuestras defensas, poniendo en guardia a nuestro sistema inmunológico. Además son buena fuente de antioxidantes, manteniendo en orden el crecimiento celular, otro alimento eficaz para regular el azúcar en sangre, por su contenido en selenio ayudan a nuestro hígado en la función de limpiar nuestro organismo de toxinas, regulan el colesterol, aumentando el bueno y reduciendo los triglicéridos. Este es uno de los alimentos que tomo a diario, salvo rara vez, siempre tengo en la despensa bien frescas, bien en forma de paté... y desde que las consumo tan a menudo [con 20-30 gramos al día sería suficiente] me siento mucho más protegido frente a muchas enfermedades, creo que han contribuido decisivamente a que mis catarros hayan desaparecido. La mejor variedad es la *shiitake*, cada vez se encuentra en más mercados, pero estas propiedades las encontramos en la inmensa mayoría de las setas, es cierto que los champiñones tienen menos cantidad de nutrientes, pero también os los recomiendo.

Zanahoria

En 2014 la *Organización Mundial de la Salud* publicó un informe en el que aseguraba la eficacia del consumo habitual de zanahorias para prevenir el cáncer de mama gracias a la presencia de carotenoides. La Universidad de Newcastle concluyó que la mejor forma de aprovechar sus nutrientes es cociéndolas con la piel [muy bien lavada, mejor ecológicas] y sin partir, ya que así conservan un 25% más de falcarino, otro potente elemento para prevenir el cáncer. Además tonifica y fortalece nuestro estómago, especialmente eficaz en problemas de acidez o gastritis. Ayuda a

eliminar el exceso de líquidos, colabora contra la formación de cálculos renales, mejora la salud de uña, piel y cabello. Contiene fósforo y potasio recomendados para trabajos intelectuales, útil para nuestros ojos, equilibra el sistema nervioso, cruda fortalece nuestras encías...

Te aconsejo tomarla a diario, junto con la ración de ensalada o también entre horas para quitarte la ansiedad de comer si la tienes, ya que sacia nuestro estómago y no aporta apenas calorías.

Almendras

Por su alto contenido en calcio y en magnesio ayudan a mantener sanos y fuertes nuestros huesos. Buenísimas para nuestro sistema nervioso, disminuyen la ansiedad, el estrés, la irritabilidad, el insomnio... por su triptófano. Debido a su contenido en fósforo son muy útiles para el correcto funcionamiento cerebral, recomendadas para tareas intelectuales, especialmente en los niños. Nos ayudan a combatir los radicales libres. Su potasio a prevenir enfermedades del corazón. También por su vitamina E son interesantes para el cuidado de la piel. Siempre en crudo, sin tostar, sin salar y mejor con piel.

Deberíamos tomar 4-5 todos los días, recuerda no pasarte de la cantidad por la gran carga calórica.

Nueces

Se ha demostrado que disminuyen el riesgo de padecer cáncer de próstata en un 40% y de mama en un 30%. Colaboran en la buena salud de los riñones, el corazón y el cerebro, fomentando la concentración y el buen funcionamiento neuronal. Son una de las mejores fuentes de antioxidantes combatiendo la acción de los radicales libres y por tanto el envejecimiento celular. Beneficiosas para el control de la diabetes, mejoran la fertilidad masculina, ayudan a equilibrar el sistema nervioso.

3 al día serían suficientes

Garbanzos

También os he hablado de ellos, os recuerdo sus propiedades: por su cantidad de fibra son buenos para la salud de nuestro corazón, arterias, reduce los niveles elevados de colesterol, contienen una buena cantidad de hierro indicados por tanto para la anemia ferropénica. Gran fuente de potasio para evitar calambres, mejorar

la salud de nuestros músculos, además de ser muy energizantes, ideales para deportistas. Útil para los diabéticos por controlar la glucosa en sangre y permite al organismo asimilar y almacenar la insulina. Por su ácido fólico son recomendables para embarazadas. Su alta cantidad de triptófano los hace útiles contra el estrés, procesos depresivos...

Arroz integral

Sin duda es el cereal más nutritivo, más equilibrado, más digestivo, nos ayuda a controlar los niveles de colesterol, los triglicéridos, evita el estreñimiento, supone un buen aporte de vitaminas del grupo B, vitamina E... Posee un índice glucémico inferior al normal, al blanco, posee una gran cantidad de minerales como magnesio, fósforo, manganeso y unos buenísimos niveles de vitamina A. Otros cereales fundamentales son la **quinoa,** el **mijo** y el **trigo sarraceno,** los tenéis en el apartado de los hidratos de carbono.

Germen de trigo

Quizás sea menos conocido que el resto de alimentos que presento en esta sección, pero os aconsejaría que lo agreguéis a vuestra dieta diaria, con una cucharada tendríamos suficiente, prohibido si tienes intolerancia al gluten. El germen es la parte más blanda del trigo y la que mayor número de nutrientes almacena, pero no lo encontramos en el pan o en los productos obtenidos del trigo refinado, esto se debe a que también resulta la parte que más ácidos grasos contiene, y si los dejaran en estos alimentos procesados se enranciarían con mucha facilidad y no se podrían vender, el negocio manda. Lo podéis encontrar en herbolarios y tiendas ecológicas, tiene un precio muy asequible y si lo conservamos en un tarro de cristal una vez abierto nos durará bastante. Gracias a su contenido en Omega 3 y ácido linoleico disminuye el exceso de colesterol, previene las enfermedades cardiovasculares, reduce el dolor de la artritis, en las embarazadas ayuda al desarrollo correcto del cerebro del feto por su contenido en ácido fólico, ayuda en las enfermedades intestinales como *Crohn*, colitis ulcerosa; potente hidratante natural de la piel, reduce los ataques de asma, antioxidante por su alto contenido en vitamina E, contiene un gran número de minerales como potasio, hierro, magnesio, fósforo, calcio imprescindibles para nuestro sistema nervioso, músculos y huesos.

Levadura de cerveza

La encontramos en los mismos establecimientos que el germen en

forma de copos o en polvo, ambos están bien, en esta ocasión mejor una cucharadita un día sí y otro no, porque puede cargar un poco los riñones. Indicada para el fortalecimiento de las uñas y el pelo, contribuye a la regeneración de las células de la piel, mejorando su elasticidad; tiene un elevado contenido en proteínas, muy aconsejada tras la realización de ejercicio físico para que el músculo 'crezca', reguladora del sistema nervioso por su alto contenido en vitaminas del grupo B favoreciendo la disminución del estrés y la ansiedad, refuerza el sistema inmune, regula los niveles de azúcar y colesterol en sangre, rica en minerales como el zinc, magnesio, fósforo y selenio lo que la convierten en un potente antioxidante.

Canela

Una pizquita cada día en tu leche vegetal o en tu infusión te ayudará a controlar la producción y eliminación de gases, regula la glucosa en sangre, contiene antioxidantes que protegen e hidratan nuestra piel, buen relajante muscular, eficaz contra los dolores menstruales, ayuda a mantener nuestro huesos fuertes... Es uno de los alimentos que más calcio contiene [1.228 miligramos cada 100 gramos], también potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitamina C.

Os tenéis que fijar que sea la variedad de *Ceilán* o *Ceylán*, lo pone en los envases, ya que hay otras variedades de canela que contienen un antígeno que impide la correcta absorción de algunos nutrientes.

Cúrcuma

Planta familia del jengibre, es un alimento perfecto para el estómago, su zingibereno actúa contra las úlceras, favorece la digestión y evita los gases. Por su eugenol, borneol y turmenona se aconseja para proteger a nuestro hígado, especialmente en problemas de hígado graso, cirrosis, colesterol alto... previene contra la formación de piedras en el vesícula y ayuda a su eliminación. Por sus betacarotenos, curdiona y limoneno se la considera un potente preventivo contra el cáncer, principalmente en los de mama, colon y piel. La podemos utilizar en guisos, ensaladas, en polvo es un perfecto sustitutivo del colorante artificial [un ingrediente totalmente químico] en arroces, le daremos un color y un sabor muy apetecibles.

Cebolla y ajos

Estos sí que la mayoría los tenemos en nuestra dieta, pero conviene recordar sus propiedades, lo primero decirte que es mejor comerlos

cocinados que crudos, sobre todo porque el ajo crudo es un gran hipotensor, nos baja la tensión de golpe y no es muy recomendable, y la cebolla cruda irrita la mucosa del estómago y a la larga puede derivar en gastritis o úlceras. Por eso mejor cocinados aunque no en exceso. Buenísimos para nuestro sistema inmunitario. La glucoquinina de la cebolla regula el azúcar en sangre, además recomendada en procesos gripales, favorece las digestiones y ayuda al hígado en sus tareas. El ajo por su parte nos ayuda contra los triglicéridos y el colesterol malo, contribuye a una buena salud de nuestras arterias, también sus antioxidantes ofrecen prevención contra el cáncer.

Aceitunas

A pesar de que en lo últimos años, debido otra vez a la moda de los gimnasios, se las ha crucificado por sus calorías, tenemos que mirar las cifras: 100 gramos de aceitunas aportan 146 calorías, mientras que 100 gramos de pollo 239 calorías, de cerdo 242 calorías, de cordero 294 calorías... a mayor distancia se sitúan los snacks [patatas fritas, por ejemplo] que las acompañan en muchas ocasiones y que sobrepasan las 300 calorías por los mismos gramos. Además sus grasas son de las buenas, tan solo contienen 2 gramos de grasas saturadas. Gran fuente de Omega 3 y Omega 6, fundamentales para nuestro corazón, vitamina A y vitamina C para nuestros tejidos, tiamina para nuestro sistema nervioso, buena fuente de hierro... Tampoco debemos abusar de su consumo, 8 al día sería la cantidad idónea, sí, ya sé que es difícil comer tan poquitas...

Chocolate

Supongo que esta será una buena noticia para muchos, sí el chocolate lo podemos tomar a diario, ahora viene la mala noticia, solamente un cuadradito, una pequeña cantidad, que sea puro, es decir, que no lleve ni leche ni azúcares añadidos, nunca blanco ya que es pura grasa. Sus polifenoles nos ayudan a prevenir el crecimiento celular anormal, otro alimento beneficioso para el corazón, colesterol, arterias... protege nuestros músculos frente a calambres, cansancio prematuro, refuerza nuestros riñones y por su fósforo es uno de los mejores alimentos para nuestro cerebro, sobre todo para la concentración, la memoria y el aprendizaje en general. Recordar que no debemos abusar de él, por su carga calórica y porque contiene oxalatos que dificulta la absorción del calcio si abusamos de él.

Estaréis pensando que estoy loco, que cómo vas a incluir todo esto a diario, que engordarías muchísimo... si los repasas, ves que casi todo son complementos y no platos principales [salvo los cereales], que necesitamos muy poquitas cantidades, unas cuantas unidades, unos gramos para obtener sus beneficios, una vez que los tienes interiorizados y los agregas a tu lista de la compra habitual, a las pocas semanas ya no se te olvidarán, veréis que merece la pena, y como siempre digo, no hay que obsesionarse, poco a poco, con incluir los que más te gusten y te interesen ya estaría bien, lo importante es empezar el cambio.

17. Recetas

He querido incluir este último apartado unas cuantas recetas para que el libro resulte más práctico, creo que es una buena forma de aplicar todo lo que hemos visto, comprobaréis que no entrañan ninguna complicación, son bastante sencillas, además me he centrado para su selección en los 20 alimentos que acabamos de ver, espero que os gusten y las disfrutéis.

Entrantes

Paté De Setas

Ingredientes:

- *100 g de setas*
- *10-12 almendras*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *un pelín de cúrcuma [o pimentón]*
- *especias al gusto*
- *1 cucharada de semillas de lino o de sésamo*

Calentamos en una sartén las cucharadas de aceite, añadimos la cebolla y los dientes de ajo picados, dejamos que se pochen a fuego medio, cuando la cebolla ya esté transparente ponemos las setas [si son de la variedad *shiitake* mejor] y cuando estén casi listas un poquito de cúrcuma y otras especias como pimentón, orégano... Una vez hechas las pasamos a un bol y añadimos las almendras, las semillas de lino o sésamo, una pizca de sal y trituramos con la batidora, lo pasamos a un tarro de cristal y se puede conservar en la nevera 4 o 5 días.

Paté De Calabaza

Ingredientes:

- *150 g de calabaza*
- *1 hoja de laurel*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *½ cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *sal*
- *pimienta*
- *curry*
- *10 almendras*
- *1 cucharada de semillas de lino*

En una olla con agua hirviendo introducimos la calabaza y el laurel, dejamos cocer durante 10 minutos y retiramos del fuego. En una sartén con el aceite, añadimos la cebolla troceada, el ajo picado, rehogamos hasta que la cebolla esté transparente, entonces añadimos la calabaza que habíamos cocido, un poquito de sal, pimienta y curry [también puede ser cúrcuma], damos 2 o 3 vueltas, pasamos todo a un bol, añadimos las almendras, las semillas de lino y lo trituramos con la batidora, lo pasamos a un tarro de cristal, lo podemos guardar en la nevera durante 4 o 5 días.

Guacamole

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 aguacates maduros*
- *1 cebolla pequeña*
- *1 tomate mediano*
- *el zumo de ½ lima*
- *cilantro fresco*
- *sal*

Ponemos los aguacates en un bol, muy importante que estén maduritos, cortados en trozos no muy grandes, añadimos una cebolla pequeña o cebolleta picada muy fina, hacemos lo mismo con el tomate, podemos quitarle la piel si no nos gusta encontrárnosla después, aplastamos con un tenedor estos ingredientes hasta que quede casi un puré, removiendo para que se mezclen bien. Agregamos el zumo de media lima o limón, cilantro fresco y sal, volvemos a remover, y ya estaría listo nuestro guacamole para untar, por ejemplo, en unas tostadas, una buenísima fuente de antioxidantes.

Tortilla De Patatas

Ingredientes para 4 raciones:

- *¾ de kilo de patatas*
- *1 cebolla pequeña*
- *12 cucharadas de harina de garbanzo*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *zumo de limón*
- *agua*
- *sal*

Pelamos y cortamos las patatas en láminas finas y la cebolla en trocitos muy pequeños, las pasamos a una sartén donde hemos calentado 4 cucharadas de aceite de oliva, dejamos freír, no hemos querido usar mucho aceite para que sea algo más ligera, por ello tendremos que moverlas bastantes veces para que no se peguen, en estos movimientos podemos ir machacándolas un poco con la paleta de madera con la que removemos. Cuando ya estén blanditas, suelen tardar unos 15-20 minutos, retiramos del fuego y pasamos a un plato donde hemos colocado papel de cocina para que absorba parte del aceite. En un bol ponemos las cucharadas de harina de garbanzos y las cucharadas de agua, batimos con un tenedor hasta obtener un mezcla homogénea, agregamos las patatas con la cebolla ya fritas, un poquito de sal y para quitarle el sabor a garbanzo podemos añadir un buen chorro de limón. Pasamos la mezcla a una sartén a fuego medio con un poquito de aceite, dejamos que se cuaje 3-4 minutos por un lado, le damos la vuelta con la ayuda de un plato y otros 3-4 minutos por el otro, repetiremos esta acción 2-3 veces más, depende de lo cuajada que esté, cuando este doradita por ambos lados la servimos.

Croquetas De Mijo Y Setas

Ingredientes para unas 15 unidades:

- *1 taza de mijo*
- *4-5 setas [la variedad que queramos]*
- *½ cebolla mediana*
- *½ puerro*
- *100 g de tofu*
- *1 cucharada de semillas de lino molidas*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *especias al gusto*
- *sal*
- *pan rallado o semillas de sésamo [opcional]*

Cocemos el mijo durante 20 minutos en abundante agua, mejor que quede algo pasado para poder dar forma a las croquetas, cuando queden 10 minutos agregamos las setas [la variedad que queramos] cortadas en trocitos muy pequeños, hacemos igual con la cebolla y el puerro, una vez pasado el tiempo lo ponemos todo en un bol y dejamos enfriar. Aplastamos, desmigamos el tofu con la ayuda de un tenedor y en una sartén con una cucharada de aceite rehogamos, removiendo sin parar, podemos añadirle nuez moscada, pimienta, cúrcuma o cualquier otra especia. Una vez que está dorado lo pasamos al bol con el resto de ingredientes, agregamos el lino, salamos y mezclamos muy bien con un tenedor, hasta que quede una masa más o menos homogénea. Pasamos ligeramente por la batidora, triturando los ingredientes dos o tres minutos no más, para que podemos manejar mucho mejor la masa y una vez que se enfría del todo, damos forma a la croquetas y las pasamos a una bandeja para el horno con el fondo untado en un poquito de aceite y horneamos a 180º durante 10 minutos, podemos rebozarlas previamente con pan rallado o con semillas de sésamo.

Falafel [albóndigas De Garbanzos]

Ingredientes para 14-16 albóndigas pequeñas:

- *½ kg de garbanzos crudos*
- *un poquito de cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *cilantro o perejil*
- *sal*
- *cominos*
- *pimienta*
- *pan rallado [opcional]*

Ponemos los garbanzos a remojo durante toda la noche anterior, escurrimos y los pasamos al vaso de la batidora [así crudos], añadimos la cebolla, los ajos, el cilantro o perejil y una taza de agua, batimos hasta obtener una masa consistente, pero con 'tropezones', que queden algunos trocitos de garbanzo. Ponemos el comino, la pimienta, la sal y mezclamos con una cuchara, no hace falta volver a utilizar la batidora, cuando esté todo bien integrado dejamos reposar unos 40 minutos. Damos forma de albóndigas y las aplastamos un poquito, como si fueran hamburguesas pequeñas y gruesas, si te quedan algo líquidas o se pegan, añade algo de pan rallado o de semillas de lino molidas para dar consistencia. Las podemos freír, aunque os aconsejo hornearlas a 180º durante 10-15 minutos.

Ensaladas

Ensalada De Lombarda Y Manzana

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *½ lombarda*
- *1 manzana grande*
- *4 nueces*
- *1 cucharada de semillas de calabaza*
- *cucharada de semillas de girasol*
- *brotes de alfalfa*
- *1 cucharada de levadura de cerveza*
- *1 taza de lentejas cocidas [opcional]*
- *1 rodaja de jengibre*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *½ limón*
- *salsa de soja*

Cortamos la lombarda en tiras muy finitas y la ponemos en un bol, añadimos la manzana cortada en cuadraditos pequeños, el jengibre muy picado, las nueces, las semillas de calabaza, las de girasol, los brotes de alfalfa y la levadura de cerveza, si la queremos como plato principal le podemos añadir una taza de lentejas ya cocidas. Aliñamos con el aceite, el zumo de medio limón y un poquito de salsa de soja

Ensalada Mejicana

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 tazas de judías pintas o blancas cocidas*
- *1 aguacate*
- *8 tomates cherry*
- *1 cebolla pequeña*
- *½ pepino*
- *1 pimiento verde pequeño*
- *cilantro*
- *1 pizca de pimienta negra*
- *pimienta cayena [opcional]*
- *1 trocito de jengibre*
- *12 aceitunas negras*
- *sal*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *½ limón*

En un bol ponemos las judías pintas o blancas ya cocidas y frías, recuerda que si las cueces tú deberás dejarlas la noche anterior en remojo y cocer durante mínimo 1 hora y ½. El aguacate cortado en trozos medianos, la cebolla picada muy fina [si tenemos el estómago algo débil mejor cocerla previamente durante 5 minutos en agua], los tomates cherry por la mitad, el pepino, el pimiento y el jengibre bien picados, también el cilantro. Movemos muy bien, ponemos las aceitunas y aliñamos con un poquito de pimienta negra, de cayena [opcional], sal, aceite y el zumo de limón.

Ensalada De Remolacha Y Naranja

Ingredientes para 2 personas:

- *2 remolachas*
- *2 naranjas grandes*
- *1 cucharadita de panela o de azúcar de coco*
- *½ cucharadita de canela*
- *½ cucharadita de cominos molidos*
- *una piza de pimienta negra*
- *½ cebolla pequeña*
- *1 cucharada de semillas de calabaza*
- *un poquito de menta*

Pelamos y lavamos muy bien las remolachas, las hervimos durante 20-25 minutos en una olla con abundante agua, una vez cocidas las dejamos enfriar fuera del agua. Mientras, realizamos el aliño poniendo en un bol el zumo de la naranja y rallamos su cáscara, la panela, la canela, los cominos, la pimienta negra, salamos y mezclamos muy bien. A modo de fondo en un plato, ponemos el repollo cortado en tiras muy finas [también puede ser lombarda], pelamos y partimos la otra naranja en rodajas finas y las ponemos encima, añadimos la remolacha previamente cocida y la cebolla también cortadas en rodajas, esta última si tienes el estómago débil mejor cocerla previamente durante 5 minutos, las semillas de calabaza y la menta. Echamos el aliño empapando todos los ingredientes.

Ensalada De Calabacín

Ingredientes para 2 personas:

- *1 calabacín grande*
- *2 dientes de ajos*
- *5-6 setas*
- *5-6 champiñones*
- *1 taza de brócoli*
- *4 cucharadas de garbanzos cocidos*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *5-6 almendras*
- *salsa de soja*
- *1 cucharada de semillas de calabaza*
- *1 cucharada de semillas de amapola*

Cortamos el calabacín en tiras muy finas y las cocemos durante 3-5 minutos, que quede durito, escurrimos y aliñamos con aceite de oliva, pimentón, sal, almendras y un poquito de limón
En una sartén ponemos un chorrito de agua y cuando cueza añadimos el ajo, las setas, los champiñones y el brócoli muy picados, rehogamos y añadimos los garbanzos cocidos, retiramos del fuego y aliñamos con aceite en crudo, pimienta negra, salsa de soja, semillas de calabaza y amapola, servir frío.

Ensalada De Pasta Y Tempeh Al Pesto

Ingredientes para 2 personas:

- *2 tazas de la pasta integral que más nos guste [macarrones, espirales...]*
- *100 g de tempeh o tofu*
- *2 rábanos pequeños*
- *1 buen puñado de albahaca fresca*
- *1 cucharada de piñones*
- *1 cucharada de almendras*
- *4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *1 diente de ajo*
- *10 aceitunas*

Ponemos a cocer en agua el tempeh o el tofu y la pasta que hayamos elegido según los minutos que indique el paquete, retiramos y dejamos que se enfríe. Mientras, cortamos en rodajas muy finitas el rábano, el aguacate en trozos pequeños, partimos a la mitad los tomates cherry, los ponemos en un bol y añadimos la pasta, el tempeh y las almendras troceadas. Para hacer el pesto ponemos en el vaso de la batidora el aceite, el ajo, los piñones, la albahaca, la sal y batimos hasta que quede una mezcla uniforme, echamos en el bol con el resto de ingredientes y removemos, *decoramos* con las aceitunas.

Legumbres

Hummus [paté De Garbanzos]

Ingredientes para 1 o 2 personas:

- *1 vaso de garbanzos cocidos*
- *1 cucharada de tahini [pasta de sésamo]*
- *½ diente de ajo*
- *½ limón*
- *½ cucharadita de cominos*
- *¼ de vaso de agua*
- *pimentón*
- *un chorrito de aceite de oliva virgen extra*

Es un plato vegano ultranutritivo ya que contiene proteínas completas, las magníficas propiedades del ajo, del limón y aceite de oliva virgen extra. En mi casa no falta mínimo tres veces en semana. La receta es sencillísima, ponemos en el vaso de la batidora los garbanzos, el tahini [una pasta/mantequilla realizada 100% con semillas de sésamo, lo puedes encontrar en tiendas ecológicas, si no lo encuentras pon semillas de sésamo], el ajo, el zumo del limón, unos cuantos cominos, el agua [podemos jugar con ella hasta obtener la textura que más nos guste], y batimos hasta conseguir un puré homogéneo, pura delicia. Pasamos a un plato y a modo de adorno espolvoreamos una pizca de pimentón y un chorrito de aceite de oliva. Podemos untarlo en pan o comer con 'bastoncitos' de zanahoria cruda, apio, calabacín...

Potaje De Garbanzos

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 tazas de garbanzos*
- *1 hoja de laurel*
- *1 ramillete de perejil*
- *sal*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *1 tomate mediano maduro*
- *pimentón*
- *1 buen puñado de espinacas frescas*
- *3 cucharadas de almendras molidas*

Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior. En una olla con abundante agua hirviendo añadimos los garbanzos, el laurel, un buen puñado de perejil en rama, la sal, llevamos a ebullición y cocemos durante unas 2 horas [en olla rápida se hacen en unos 15-20 minutos, si ya los compras cocidos el tiempo en la olla será mínimo para que no se deshagan]. Cuando quede ½ hora, en una sartén con el aceite de oliva rehogamos la cebolla y los dientes de ajo, cuando estén dorados añadimos un tomate bien picado y sin piel, seguimos rehogando y añadimos pimentón, le damos una vuelta y echamos todo el contenido a la olla de los garbanzos, removemos bien. Cuanto queden 10 minutos añadimos las espinacas y las almendras molidas para que le den más consistencia al caldo, finalizado este tiempo retiramos el laurel y el ramillete de perejil y ya tendríamos nuestro potaje listo. Se pueden añadir también judías/alubias blancas o arroz integral para hacerlo todavía más completo.

Judiada Con Setas

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *1 taza y ½ de judías blancas cocidas*
- *150 g de setas [la variedad que te guste]*
- *100 g de repollo*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *2 cucharadas de salsa de tomate*
- *1 hoja de laurel*
- *1 taza de agua*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *pimentón*
- *sal*

Este es un plato muy típico portugués, conocido como *feijoada*. Lavamos y cortamos las setas [la variedad que hayamos escogido, mejor que no sean champiñones] en tiras, hacemos lo mismo con el repollo, la cebolla y el ajo. En una olla con un poquito de aceite rehogamos el laurel con los ajos y la cebolla, hasta que esta quede un poco transparente, entonces añadimos el repollo y las setas, seguimos rehogando, moviendo de vez en cuando cuando estén blandos estos últimos ingredientes añadimos el tomate, mezclamos y echamos las judías y la taza de agua, dejamos que reduzca unos 5 minutos y en el último momento salamos y agregamos un poquito de pimentón.

Hamburguesas De Judías Pintas

Ingredientes para 4-6 hamburguesas:

- *2 tazas de judías pintas cocidas*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *½ pimiento rojo*
- *2 cucharadas de semillas de lino molidas*
- *3 cucharadas de harina integral de espelta o de arroz*
- *3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *perejil o cilantro*
- *sal*
- *pimienta*
- *cúrcuma o cualquier especia que nos guste*

Con un tenedor aplastamos las judías/alubias previamente cocidas, no hace falta que queden como un puré, pueden quedar algunos trozos enteros, reservamos. Rehogamos en una sartén con dos cucharadas de aceite el ajo, la cebolla y el pimiento, cortados en trozos pequeños, hasta que la cebolla quede transparente, en ese momento agregamos las judías y mezclamos, dejamos 2-3 minutos más en la sartén y lo ponemos en un bol. Añadimos el perejil o el cilandro, las especias que deseemos, el lino molido, la harina y volvemos a mezclar muy bien. Dejamos reposar, mejor en el frigorífico, durante 1 hora aproximadamente. Pasado este tiempo, retiramos de la nevera, le vamos dando forma de hamburguesas y las vamos pasando a una bandeja untada con muy poquito aceite, las horneamos a 180º durante 20 minutos.

Curry De Azukis Y Arroz Integral

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 tazas de azukis*
- *1 taza de arroz integral*
- *1 hoja de laurel*
- *1 taza de coliflor en trozos grandes*
- *1 zanahoria picada*
- *3 setas*
- *unas poquitas algas deshidratadas*
- *1 cucharadita de curry*
- *1 chorro de leche vegetal*
- *sal*

Ponemos a cocer en agua los azukis durante 60 minutos con 1 hoja de laurel, si los dejamos antes varias horas en remojo se puede acortar este tiempo, también pueden ser alubias pintas. Cuando queden 40 minutos añadimos el arroz integral, cuando queden 20-15 minutos añadimos la coliflor, las zanahorias picadas y las algas, muy poquitas, van bien el musgo de mar o *wakame* [pueden ser otras], una vez pasados los 60 minutos de cocción, escurrimos y reservamos. En una sartén con un poquito de agua ponemos dos o tres setas frescas en trocitos, pasados 5 minutos, cuando se haya evaporado el agua, añadimos una cucharadita de curry, movemos y añadimos un buen chorro de leche vegetal (cualquiera sin azúcares añadidos), dejamos otros 5 minutos que reduzca y añadimos el arroz con los azukis, salar al gusto y remover

Crema De Lentejas Rojas Y Trigo Sarraceno

Ingredientes para 2 personas:

- *1 taza de lentejas rojas*
- *1 taza de trigo sarraceno*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cebolla mediana*
- *1 zanahoria*
- *1 brócoli pequeño*
- *1 cucharada de semillas de sésamo*
- *1 cucharada de germen de trigo*
- *2 cucharadas de semillas de calabaza*
- *aceite de oliva virgen extra o aceite de lino*
- *sal*

En abundante agua hirviendo añadimos las lentejas rojas y el trigo sarraceno, la cebolla, la zanahoria, el ajo picados y el brócoli en trozos grandes, cocemos durante 15 minutos. Retiramos el brócoli y añadimos a la olla, ya apagado el fuego, las semillas de sésamo, el germen de trigo, la sal y batimos con la ayuda de la batidora, regulando el agua dependiendo de la textura que nos guste. Ponemos en un plato la crema, el brócoli, las semillas de calabaza y un chorrito de aceite de oliva virgen extra o de lino

Albóndigas De Lentejas

Ingredientes para 16-18 albóndigas:

- *1 vaso de lentejas rojas*
- *1 cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 taza y ½ de champiñones*
- *½ taza de pimiento rojo*
- *½ taza de zanahoria*
- *1 cucharada de salsa de tomate*
- *especias al gusto*
- *3 cucharadas de lino molido*
- *3 cucharadas de pan rallado*
- *1 cucharada de levadura de cerveza*

En una cacerola calentamos 1 vaso de agua, cuando esté hirviendo añadimos 1 vaso de lentejas rojas [importante que sean de la variedad roja por el tiempo de cocción] y dejamos que reduzca todo el agua, que las lentejas lo absorban. Picamos 1 cebolla mediana y 2 dientes de ajo, y los pasamos a una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, una vez que están dorados añadimos 1 taza y ½ de champiñones, ½ taza de pimiento rojo y ½ de zanahoria, todo troceado, cuando están prácticamente cocinados agregamos 1 cucharada de tomate, puede ser frito o natural, sal y las especias que queráis, yo suelo usar cebollino, romero y pimentón [pero pueden ser otras], rehogamos un par de minutos más. Una vez que las lentejas han chupado todo el agua las pasamos a un bol y añadimos a este todo lo que teníamos en la sartén, además de 3 cucharadas de lino molidas, 3 cucharadas de pan rallado, también le podemos añadir 1 cucharada de levadura de cerveza [opcional]. Removemos todo muy bien y pasamos por la batidora, hasta que nos quede una masa, no tritures demasiado, que algunos trozos de verdura se vean, le dará una mejor textura. Una vez batida la mezcla, damos forma de albóndigas, de pelotas pequeñas a la masa, quizás nos tengamos que ayudar con algo de harina para que no se nos peguen a las manos, debe tener una textura consistente, si se nos pegan demasiado o están algo líquidas, añade más pan rallado, las iremos pasando a una bandeja de horno untada con un poquito de aceite. Las ponemos en el horno a una temperatura de 180º durante 20 minutos y ya estarían listas, las podemos servir con salsa de tomate, con algo de ensalada... También las podéis hacer fritas, aunque como hemos visto no conviene abusar de este tipo de

cocinado.

Tofu A La Portuguesa

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 patatas grandes*
- *1 cebolla mediana*
- *½ puerro*
- *250g de tofu*
- *aceitunas negras*
- *salsa de soja*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *especias al gusto*
- *sal*
- *perejil o cilantro*
- *cúrcuma*

Sencillísimo, cortamos las patatas en tiras alargadas muy muy finitas. En el bol donde tengamos las patatas añadimos sal, especias, en mi caso suelo utilizar pimienta, orégano y romero, 1 cucharada de aceite de oliva, revolvemos muy bien y las extendemos en una bandeja para horno, que no se amontonen, que queden sueltecitas para que después estén crujientes, las tenemos a 180º, entre 20-30 minutos, el tiempo puede variar debido a vuestro horno o cuanto de finas las hayáis cortado, por ello conviene que a partir de los 20 minutos prestéis atención para que no se quemen. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, calentamos y añadimos la cebolla cortada en tiras, similares a las patatas y el puerro. Mientras se van haciendo, aplastamos, espachurramos con un tenedor, para deshacerlo, el tofu, una vez listo lo añadimos a la sartén junto con perejil o cilantro, revolvemos bien y lo tenemos en la sartén durante unos 5 minutos, al final añadimos un poquito de cúrcuma para darle color, sino tenéis usad pimentón. Retiramos la sartén del fuego y añadimos las patatas que tenemos en el horno, mezclamos muy bien y como toque final ponemos unas cuantas aceitunas, suelen ser negras.

Sopa De Miso

Ingredientes para 2 personas:

- *50-70 gramos de tofu o tempeh*
- *½ taza de cebolleta picada*
- *½ taza de setas [mejor shiitake]*
- *50 gramos de noodles o espaguetis o fideos*
- *1 cucharada de algas wakame [puede ser otra]*
- *1 cucharada de miso*
- *agua para la cocción*
- *opcional zanahoria, puerro u otras verduras.*

Ponemos en un cazo agua en el fuego, la cantidad dependerá de los comensales, y una vez que rompa a hervir añadimos unos trocitos [muy poquitos] del alga que más nos guste, aunque la tradicional es la *wakame*, le añadimos los trocitos de tofu o tempeh, cebolleta picadita, a mí me gusta añadirle también algo de zanahoria y setas troceadas para darle más sabor. Dejamos que cueza unos 5-8 minutos. El plato tradicional también lleva pasta, podéis añadirle tallarines, *noodles*, y siendo menos ortodoxos, espaguetis o fideos, entonces el tiempo de cocción será hasta que estén hechos. Mientras cuecen esos ingredientes, ponemos una cucharada de miso [si es para una persona] en un vaso cogemos agua de la cocción que estamos haciendo y la ponemos en ese recipiente con el miso, y con la ayuda de una cuchara lo movemos hasta que quede bien disuelto [sino lo conoces, para que te hagas una idea, el miso tiene una consistencia parecida a la de la plastilina, aunque más suave]. Retiramos el cazo del fuego y añadimos el miso diluido, es importantísimo que el miso nunca cueza, ya que pierde muchas de sus maravillosas enzimas. Mi consejo es que la toméis 2 o 3 veces en semana, pueden ser más, siempre que no nos excedamos con el miso y las algas por su sodio, sus beneficios, sus efectos son buenísimos, no dejéis pasar este alimento. Lo encontraréis como muchos de los alimentos de los que aquí os hablo en tiendas ecológicas, algunos herbolarios, tiendas veganas...

Cereales

Arroz Integral De Verduras

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 tazas de arroz integral*
- *½ cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *1 pimiento verde mediano*
- *1 taza de lombarda*
- *4 alcachofas medianas*
- *½ calabacín*
- *5-6 champiñones*
- *unos cuantos gramos de alga wakame*
- *1 hoja de laurel*
- *cúrcuma*
- *pimentón*

En una sartén con un poco de agua hirviendo añadimos la cebolla, el ajo y el pimiento muy picaditos, agregamos el laurel y rehogamos. Ponemos el arroz integral, un poquito de cúrcuma y pimentón, cubrimos todo con abundante agua, salamos y cocemos durante 40-45 minutos. Cuando queden 20 minutos añadimos la lombarda en tiras, las algas y las alcachofas limpias en trozos, cuando queden 10-15 minutos el calabacín troceado y los champiñones laminados. Tendremos que ir controlando el agua por si se evapora. Transcurridos los 40 minutos dejamos reposar unos 10 minutos fuera del fuego.

Rissotto De Calabaza Y Setas

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 tazas de arroz integral*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *½ pimiento verde*
- *100 gramos de calabaza*
- *100 gramos de setas*
- *½ cucharadita de cúrcuma*
- *1 pizca de pimentón*
- *6 cucharadas de leche de almendras*
- *3 cucharadas de sésamo molidas*
- *agua*
- *sal*
- *pimienta*

En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva añadimos la cebolla, el ajo y el pimiento verde muy picaditos, cuando estén dorados añadimos la calabaza cortada en trocitos muy pequeños, rehogamos unos minutos y añadimos el arroz, la cúrcuma y el pimentón, damos un par de vueltas a los ingredientes, echamos abundante agua o si tenemos, caldo de verduras y salpimentamos, dejamos cocer unos 35 minutos, cuando no tenga apenas agua, añadimos las setas cortadas en tiras, la leche de almendras y el sésamo molido, damos vueltas hasta que reduzca la leche, que quede meloso, mínimo 5 minutos para que se termine de hacer el arroz.

Tabulé De Quinoa

Ingredientes para 2 personas:

- *1 taza de quinoa*
- *1 diente de ajo*
- *½ cebolla pequeña*
- *1 tomate pequeño*
- *1 pimiento verde mediano*
- *1 pepino mediano*
- *½ calabacín pequeño*
- *especias al gusto*
- *1 chorro de aceite de oliva*
- *limón*
- *perejil*
- *agua*
- *sal*

En una sartén con un poquitín de aceite ponemos el ajo picado, lavamos muy bien la quinoa debajo del grifo, escurrimos y la añadimos a esa sartén junto con el perejil, volteamos varias veces y cubrimos con agua. Dejamos cocer unos 15 minutos, retiramos del fuego, tapamos y dejamos reposar otros 5 minutos. Dejamos enfriar y agregamos la cebolla, el tomate, el pimiento, el pepino y el calabacín picados todo lo fino que podamos, mezclamos y añadimos las especias que nos gusten [pimienta, orégano, cilantro...], aliñamos con un chorro de aceite de oliva, sal y limón.

Hamburguesas De Quinoa

Ingredientes para unas 5 hamburguesas grandes:

- *1 taza de quinoa*
- *1 cebolla pequeña*
- *2 dientes de ajo*
- *1 taza de judías y garbanzos ya cocidos*
- *2 cucharadas de pan rallado*
- *1 cucharada de semillas de lino*
- *1 cucharada de levadura de cerveza*
- *1 cucharada de pan rallado*
- *1/2 remolacha cocida*
- *perejil o cilantro*
- *una pizca de pimentón*
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *sal*
- *cúrcuma o curry*

Cocemos la quinoa en agua hirviendo durante 20 minutos, recuerda lavarla muy bien antes de cocerla debajo del grifo con el agua corriendo, una vez cocida la pasamos a un bol. En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra caliente echamos la cebolla y el ajo, dejamos que se doren un poquito y añadimos la quinoa, 1 taza donde habremos mezclado los garbanzos y las judías ya cocidos, las semillas de lino que hemos molido previamente, la levadura de cerveza y el pan rallado, el perejil o cilantro, la remolacha cocida rallada y por último el curry y la cúrcuma. Una vez que está todo bien rehogado, retiramos del fuego, lo ponemos en un bol y pasamos la batidora, que quede todo bien mezclado, pero también algunos trozos por batir para darle más textura a las hamburguesas. Dejamos reposar la mezcla hasta que se enfríe, le damos forma de hamburguesas y las colocamos en una bandeja para horno con el fondo untado con un poquito de aceite para que no se peguen, y horneamos durante 10-15 minutos a 200º. Las podemos montar como un hamburguesa clásica añadiendo lechuga, tomate, pepinillo...

Crema De Mijo, Calabaza Y Zanahoria

Ingredientes para 2 personas:

- *1 taza de mijo*
- *½ taza de amaranto*
- *½ cebolla mediana*
- *2 zanahorias*
- *½ puerro*
- *2 dientes de ajo*
- *2 tazas de cabalaza*
- *1 cucharada de semillas de chía*
- *1 cucharada de germen de trigo*
- *1 cucharada de semillas de girasol*
- *1 cucharada de semillas de amapola*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *agua*
- *sal*

En abundante agua hirviendo añadimos el mijo, cocemos 25 minutos, cuando queden 15 minutos agregamos el amaranto, la cebolla, las zanahorias, el puerro y el ajo picados, también la calabaza en trozos. Una vez apagado el fuego, ponemos una cucharada de semillas de chía, otra de germen de trigo, sal y batimos, regulando el agua dependiendo de la textura que nos guste. Podemos adornar con semillas de girasol y amapola.

Crema De Brócoli, Coliflor Y Amaranto

Ingredientes para 2 personas:

- *½ brócoli*
- *½ coliflor pequeña*
- *1 taza de amaranto*
- *½ puerro*
- *1 cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *½ taza de champiñones crudos*
- *1 hoja de laurel*
- *4 nueces*
- *semillas de amapola*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *sal*

En abundante agua hirviendo añadimos el laurel, el brócoli cortado en trozos, la coliflor, el amaranto, el puerro, la cebolla y el ajo picaditos, dejamos cocer durante unos 15 minutos, salpimentamos, retiramos el laurel y batimos, regulando la cantidad de agua dependiendo de la textura que queramos. Lo ponemos en un plato, añadimos los champiñones crudos, las nueces, las semillas de amapola, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un pizca de sal

Seitán Casero

Ingredientes:

- *1 vaso de los de agua de harina de gluten de trigo*
- *3 cucharadas de pan rallado*
- *1 vaso de agua*
- *algo menos de ½ vaso de salsa de soja*
- *un par de trozos de alga kombu*
- *agua*

Existe una fórmula que consiste en lavar una y otra vez un kilo de harina hasta que nos quedamos únicamente con el gluten, pero requiere de mucha paciencia y sobre todo del desperdicio de muchísima agua, no es nada ecológico. Lo mejor es comprar en una tienda ecológica, vegana o herbolario gluten de trigo en forma de harina, sale muy económico. Ponemos en un bol el gluten, añadimos el pan rallado y removemos, ahora echamos el agua y un buen chorro de salsa de soja, mezclamos al principio con una cucharada y después amasamos, no hace falta mucho tiempo, con 2-3 minutos de amasado será suficiente. Dividimos la masa en dos o tres trozos, y la ponemos en la olla donde hemos estado calentando agua con otro chorrito de salsa de soja y un par de trozos de alga *kombu*, dejamos cocer durante 45 minutos. Sacamos del agua y ya estaría listo para hacer a la plancha, estofado, a modo de hamburguesas...

Estofado De Seitán

Ingredientes para 2 personas:

- *250 gramos de seitán*
- *½ cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo*
- *1 pimiento verde*
- *1 zanahoria*
- *1 tomate maduro*
- *unos trozos de brócoli*
- *1 vaso de agua*
- *1 cucharada de semillas de sésamo*
- *tomillo o romero*
- *orégano*
- *pimienta negra*
- *1 chorrito de salsa de soja*
- *aceite de oliva virgen extra*

En una cazuela ponemos el aceite de oliva, añadimos la cebolla, el ajo y el pimiento verde cortados muy finitos, dejamos que se doren, añadimos la zanahoria cortada en rodajas, a los 5 minutos aproximadamente el tomate sin piel y en trozos muy pequeños, removemos un rato tratando de deshacer el tomate, añadimos tomillo o romero y orégano, el seitán cortado en trozos, el brócoli en cubitos o tiras gruesas, mezclamos todo muy bien y añadimos el agua, dejamos cocer durante 12-15 minutos, sin que reduzca el agua del todo, justo antes de retirar del fuego ponemos la salsa de soja, un poquito de pimienta negra y las semillas de sésamo molidas para dar más consistencia al caldo y servimos caliente, podemos acompañar con arroz integral.

Berenjenas Rellenas Con Trigo Sarraceno

Ingredientes para 2 o 3 personas:

- *2 berenjenas medianas*
- *1 taza de trigo sarraceno*
- *½ cebolla pequeña*
- *½ pimiento verde*
- *1 zanahoria*
- *1 pimiento rojo grande*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cucharada de semillas de sésamo*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *sal*

Cocemos el trigo sarraceno durante unos 20 minutos con un poquito de cúrcuma. Mientras, partimos las berenjenas por la mitad, les quitamos la pulpa, picamos esta muy finita junto con la cebolla, el pimiento verde y zanahoria. Ponemos todo este picado en un bol y añadimos el trigo sarraceno ya cocido, echamos un chorrito de aceite, sal, removemos muy bien y rellenamos las berenjenas con esta mezcla, horneamos durante 25-35min [depende de su tamaño] a 180˚. Hacemos la salsa poniendo el pimiento rojo cortado en tiras y el diente de ajo a cocer en poca agua, cuando estén blandos pasamos a la batidora, añadimos un poquito de sal, agua si hace falta, una cucharada de semillas de sésamo y batimos. Retiramos las berenjenas del horno y ponemos la salsa por encima, se pueden acompañar con ensalada o con arroz integral.

Sopa De Trigo Sarraceno Y Verduras

Ingredientes para 2 personas:

- *1 taza de trigo sarraceno*
- *½ taza de lentejas rojas*
- *½ cebolla pequeña*
- *1 diente de ajo*
- *½ puerro*
- *unos trozos de brócoli*
- *1 zanahoria*
- *1 trocito de jengibre*
- *especies al gusto*
- *sal*
- *pimienta*
- *aceite de oliva virgen extra*
- *algas*

En una olla ponemos el aceite y añadimos la cebolla, el ajo y el puerro muy picaditos, la hoja de laurel y rehogamos hasta que estén doraditos, echamos abundante agua y llevamos a ebullición, añadimos el trigo sarraceno y dejamos que cueca durante 20 minutos, cuando queden 15 añadimos las lentejas rojas, el brócoli en trozos pequeños, el apio y el jengibre cortados muy finitos, la zanahoria, las especias que más nos gusten y salpimentamos, hacemos a fuego lento. Podemos complementarla con algas al gusto, para ello tendremos que mirar en el paquete el tiempo de cocción que requieren, simplemente las añadiremos en trozos pequeños al agua de cocción con el resto de ingredientes, en este caso reducir la cantidad de sal.

Bebidas Y Dulces

Leche De Avena

Ingredientes para 1 litro:

- *½ taza de copos de avena*
- *3 dátiles u 8 pasas para endulzar*
- *1 litro de agua mineral*

Dejamos media taza de copos de avena a remojo toda la noche, escurrimos ese agua y pasamos los copos a una batidora, echamos el litro de agua, mejor mineral para que aguante más días la preparación, y podemos incluir los dátiles o las pasas para endulzar. Batimos hasta que este todo bien integrado, dejamos reposar el líquido resultante unas 2 horas y a continuación lo pasamos por un colador de tela y ya tendríamos nuestra leche casera de avena por unos pocos céntimos. Dura en el frigorífico unos 3 días.

Leche De Almendras

Ingredientes para 1 litro:

- *200 g de almendras sin piel, sin sal y sin tostar*
- *3 dátiles u 8 pasas para endulzar*
- *1 litro de agua mineral*

Ponemos a remojo durante 2 horas las almendras, escurrimos ese agua y las pasamos a una batidora, añadimos un litro de agua, mejor mineral para que aguante más días la preparación, podemos incluir dátiles o pasas para endulzar. Batimos hasta que este todo bien integrado y a continuación lo pasamos por un colador de tela, ya tendríamos nuestra leche casera de almendras. Dura en el frigorífico de 3 a 4 días.

Leche De Quinoa

Ingredientes para 1 litro:

- *4 cucharadas de quinoa*
- *4 dátiles*
- *½ manzana*
- *1 cucharada de canela*
- *1 litro de agua*

Ponemos a remojo la quinoa durante 8 horas, retiramos el agua y la lavamos debajo del grifo de agua durante 2-3 minutos, la pasamos a una batidora y añadimos ½ manzana pelada, 1 cucharada de canela, 4 dátiles o unas cuantas pasas, 1 litro de agua, y si la queremos chocolateada una cucharada de harina de algarroba o de cacao puro, batimos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados, pasamos esta mezcla por un colador y ya tendríamos nuestra leche de quinoa, facilísimo.

Barritas Energéticas

Ingredientes para 4-5 barritas:

- *¼ de taza de almendras*
- *¼ de taza de nueces*
- *2 cuadraditos de chocolate negro sin leche ni azúcares añadidos*
- *8-10 dátiles*
- *½ taza de copos de avena*
- *1 cucharadita de canela*

Trituramos las almendras y las nueces con la batidora hasta obtener una harina gruesa, granulosa, no una harina fina, que quede algo tosca, añadimos el chocolate negro picado en trocitos y los dátiles, trituramos algo más. Añadimos la avena, la canela y volvemos a pasar la batidora hasta que quede una pasta granulosa. Sacamos esta pasta del vaso de la batidora, extendemos en una bandeja forrada con papel para hornear para que no se pegue, aplanamos con un rodillo hasta que tenga algo más de ½ centímetro y con el cuchillo vamos cortando dándole la forma tradicional rectangular de este tipo de barritas, no hace falta horneado.

Tortitas Veganas

Ingredientes para unas 15 tortitas:

- *1 taza y ½ de leche de almendras*
- *½ taza de copos de avena*
- *½ plátano*
- *½ taza de harina de espelta*
- *1 cucharada de semillas de chía*
- *1 cucharada de semillas de lino molidas*
- *2 cucharadas de harina de algarroba o de cacao puro*
- *1 cucharadita de canela*
- *1 cucharadita de levadura*
- *1 pizca de sal*
- *1 chorrín de aceite de oliva virgen extra*

Ponemos en la batidora la leche de almendras, los copos de avena que hemos dejado a remojo durante 2 horas, sin el agua, el plátano, la harina de espelta, las semillas de chía y de lino molidas, la harina de algarroba o cacao puro en polvo, la canela, una pizca de sal y la levadura. Batimos hasta obtener una mezcla homogénea, verás que es poco espesa, más bien tirando a líquida. En una sartén bien caliente untada con aceite añadimos 1 cucharada de la masa a la sartén, la extendemos con ayuda de una cuchara de madera o similar y dejamos hacer hasta que salgan burbujas, damos la vuelta y realizamos la misma operación, pasamos a un plato, así hasta que agotemos la masa. Podemos agregar a las tortitas un poquito de canela espolvoreada.

Galletas De Canela Y Jengibre

Ingredientes para unas 15 galletas:

- *1 taza de harina de espelta*
- *3 cucharadas de panela o de azúcar de coco*
- *1 cucharadita de canela*
- *1 cucharadita de levadura de repostería*
- *1 cucharadita de jengibre en polvo*
- *3 cucharadas de leche vegetal*
- *3 cucharadas de aceite de oliva*

En un bol ponemos la harina de espelta, la panela o de azúcar de coco, la canela, la levadura para repostería, el jengibre en polvo, mezclamos bien estos ingredientes secos y añadimos la leche vegetal [la que más os guste], el aceite de oliva, mezclamos de nuevo y amasamos durante 5 minutos, veréis que es un masa basante densa, si os queda muy líquida o difícilmente manipulable añadid harina. Estiramos la masa hasta que tenga un grosor aproximado de ½ centímetro y damos forma a las galletas, os podéis ayudar con moldes o si sois habilidosos con un vaso pequeño de borde fino. Ponemos las galletas en una bandeja de horno con el fondo untado mínimamente en aceite y harina espolvoreada para que no se pequen y horneamos 10-12 minutos a 180º, sacamos, dejamos enfriar y a disfrutar.

Bizcocho Vegano

Ingredientes:

- *2 vasos de harina integral de espelta*
- *½ vaso de panela*
- *1 cucharada de semillas de amapola*
- *1 cucharada de levadura en polvo*
- *la ralladura de ½ limón*
- *2 vasos de leche vegetal*
- *½ vaso de aceite de oliva*

En un bol ponemos el harina integral de espelta, la panela, las semillas de amapola, la levadura en polvo y mezclamos. Ahora agregamos la leche vegetal [la que te guste], el aceite de oliva, la ralladura de la piel del limón y mezclamos de nuevo durante 4-5 minutos, que quede una textura homogénea, verás que queda un poco líquida, no se puede manipular con las manos. La ponemos en un molde para horno untado con un poquito de aceite y espolvoreado de harina, no mucha, y horneamos durante 25-30 minutos a 180º, deberás comprobar introduciendo un palito si está hecho, si el palito sale limpio es que ya está cocido, dejamos reposar hasta que se enfríe.

Crema De Chocolate

Ingredientes para 2 personas:

- *1 aguacate maduro*
- *2 cucharadas de panela o azúcar de coco*
- *3 cucharadas de cacao puro o harina de algarroba*
- *1 pizca de canela*

Ultrafácil, en una batidora añadimos el aguacate maduro cortado en trocitos, sí aguacate, ya verás qué rico, la panela o azúcar de coco, el cacao puro o harina de algarroba, la canela lo pasamos al vaso de la batidora y batimos hasta tener una textura suave, más fácil imposible. Los frutos rojos le van muy bien como acompañamiento.

Crema Dulce De Trigo Sarraceno

Ingredientes para 2 personas:

- *1 taza de trigo sarraceno*
- *1 taza de leche de avena o de almendras*
- *1 manzana*
- *5 fresas o 1 plátano*
- *3 dátiles o 8-10 pasas*
- *½ cucharadita de canela*
- *8 almendras*
- *6 nueces*

Dejamos a remojo toda la noche el trigo sarraceno, escurrimos y pasamos al vaso de la batidora, ponemos la leche de avena o almendras, la manzana en trocitos sin piel, las fresas [o el plátano], los dátiles o pasas, la canela, y batimos hasta obtener una crema homogénea, pasamos a un bol y añadimos las almendras y las nueces troceadas. Podemos 'adornar' con frutos rojos.

Tarta De Zanahoria

Ingredientes para 6 raciones:

- *1 taza de harina de espelta*
- *½ kg de zanahorias*
- *2 plátanos*
- *4 cucharadas de leche vegetal*
- *½ limón*
- *1 naranja*
- *1 puñado de nueces*
- *1 puñado de avellanas o almendras*
- *1 taza de panela o azúcar de coco*
- *5-6 dátiles sin hueso o 1 puñado de pasas*
- *1 cucharadita de canela*
- *1 cucharadita de levadura en polvo*
- *1 pizca de sal*
- *1 chorro de aceite de oliva virgen extra*

Pasamos por la batidora los plátanos cortados en trozos, el zumo de la naranja, la leche vegetal y los dátiles o pasas hasta deshacer por completo los plátanos y reservamos. En un bol ponemos la harina, las zanahorias ralladas, la ralladura de la piel del limón, las nueces y las avellanas o almendras machacadas, la panela, la canela, la levadura y la pizca de sal, removemos muy bien y posteriormente añadimos lo que teníamos en la batidora, seguimos removiendo hasta obtener una mezcla homogénea. Pasamos la masa a un recipiente para horno untado en aceite y espolvoreado con harina, horneamos aproximadamente 40 minutos a 180º, ir revisando la cocción con un palito, cuando pinchemos la tarta y el palito salga limpio estará cocida, no hacerlo en los primeros 25-30 minutos porque corremos el riesgo de que se 'desinfle'.

Bibliografía

- HERNÁNDEZ RAMOS, FELIPE. *Que tus alimentos sean tu medicina*. Barcelona: RBA, 2012
- PÉREZ-CALVO, JORGE. *Nutrición energética y salud*. Barcelona: DeBolsillo, 2014
- JACOBY, RICHARD. *Açúcar o pior inimigo*. Braga: Vogais, 2015
- ENDERS, GIULIA. *La digestión es la cuestión*. Barcelona: Urano, 2015
- CERVERA, CALA. *La nutrición ortomolecular*. España: Robinbook, 2014
- GONZÁLEZ, OLIVIA. *Nutrición consciente*. Ediciones I, 2011
- TÉLLEZ, MARÍA ELENA. *Nutrición clínica*. Manual Moderno, 2014
- MARTÍNEZ, JAVIER. *Nutrición y dietética*. Síntesis, 2014
- SORIANO, JOSÉ MIGUEL. *Nutrición básica humana*. Universitat de Valencia, 2006
- KATZ, DAVID. *Nutrición médica*. Wolters Kluwer, 2015
- ERDMAN. *Nutrición y dieta en la prevención de enfermedades*. McGraw-Hill, 2014
- RODOTA, LILIANA. *Nutrición clínica y dietoterapia*. Panamericana, 2012
- LUIS, DANIEL ANTONIO DE. *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Díaz de Santos, 2015
- GARCÍA JALÓN, ISABEL. *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Eunsa, 2004
- CERVERA, PILAR. *Alimentación y dietoterapia*. McGraw-Hill, 2004
- SALAS, J. *Nutrición y dietética clínica*. Masson, 2014
- ROSS, CATHARINE. *Nutrición en la salud y la enfermedad*. Wolters Kluwer, 2014
- VV.AA. *Nutrición en la práctica clínica*. Wolters Kluwer, 2012
- RIELLA, MIGUEL. *Nutrición y riñó*n. Panamericana, 2003
- PÉREZ-CALVO, JORGE. *¡Revitalízate*!. RBA, 2006
- PÉREZ-CALVO, JORGE. *Alimentos que curan*. PLANETA, 2016
- PÉREZ-CALVO, JORGE. *Nutrición energética para la salud del hígado y la vesícula*. EDAF, 2006
- ASCENSIO. *Fisiología de la nutrición*. McGraw-Hill, 2012
- MARTÍNEZ, ALFREDO. *Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética*. McGraw-Hill, 1998
- VV.AA. *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. Díaz de Santos, 2014

- DAHLKE, RUEDIGER. *Alimentación vegana*. RBA, 2012
- FUHRMAN, JOEL. *Superinmunidad*. Gaia, 2011
- ORDOVÁS, JOSÉ MARÍA. *La nueva ciencia del bienestar*. Drakontos, 2013
- HERNÁNDEZ RAMOS, FELIPE. *Comer sí da la felicidad*. Intregral, 2009
- JASON, MICHAEL. *La revolución de las vitaminas*. Sirio, 1997